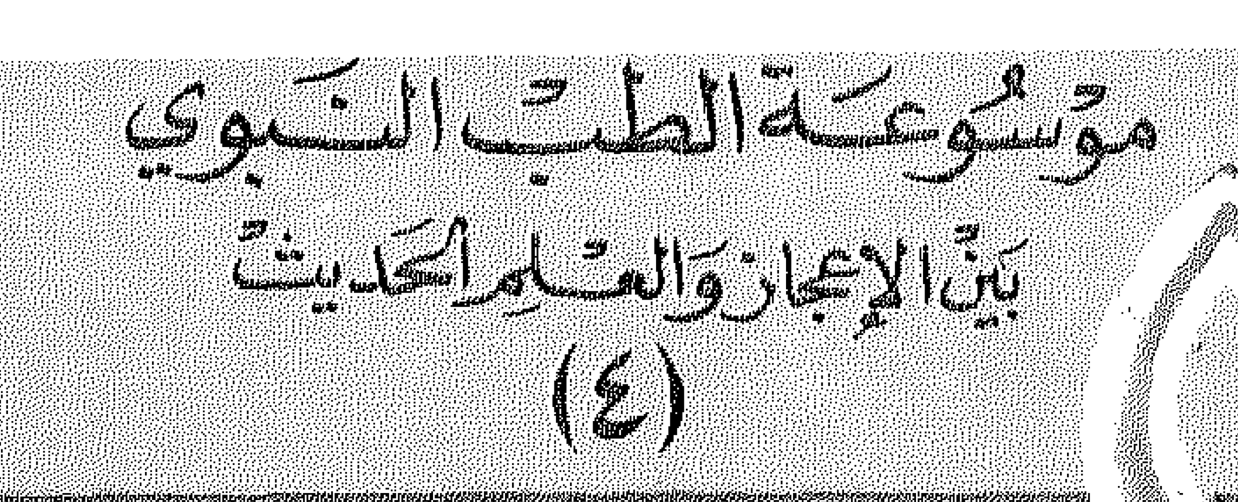


موسوعة الطب النبوي
بين الإعجاز والعلم الحديث
(٤)

قبسات من الطب النبوي
والأدلة العلمية الحديثة

تأليف
الدكتور حسان شمسي باشا

قدم له
الشيخ علي الطنطاوي



مكتبة السوادي للتوزيع
جدة ـ هاتف: ٦٨٨٤٢١٢

قبسات من الطب النبوي

والأدلة العلمية الحديثة

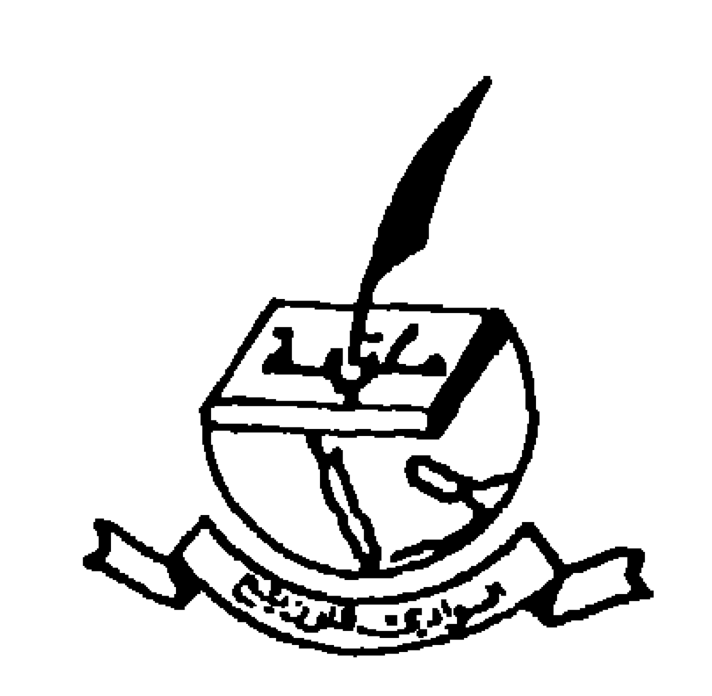
اهداءات ٢٠٠١

الدكتور/ محسن محمد جميعى

القاهرة

الطبعة الأولى

١٤١٢هـ - ١٩٩١م



الناشر

مكتبة السوادي للتوزيع

ص.ب - ٤٨٩٨ جدة ٢١٤١٢ - ت: ٦٨٨٤٢١٢

فاكس ٦٨٧٨٦٦٤

موسوعة الطب النبوي

بين الإعجاز والعلم الحديث

(٤)

قبسات من الطب النبوي

والأدلة العلمية الحديثة

تأليف

الدكتور حسان شمسي باشا

مستشار أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

عضو الكليات الملكية للأطباء في بريطانيا — زميل جمعية الصدر البريطانية

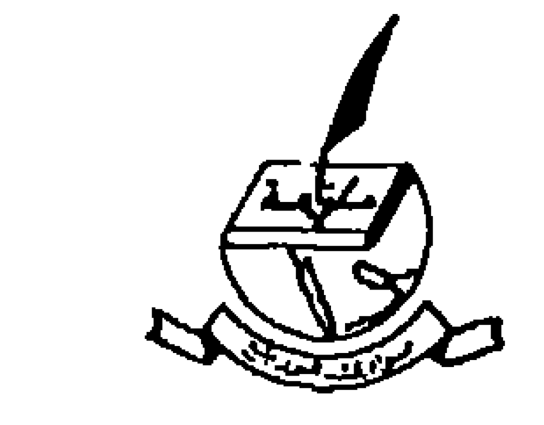
عضو الكلية الملكية للأطباء في أيرلندا — عضو جمعية التغذية البريطانية

زميل الكلية الملكية للطب في بريطانيا — زميل الجمعية البريطانية لأمراض الغذاء

عضو جمعية القلب السعودية — عضو الجمعية الطبية في مانشستر

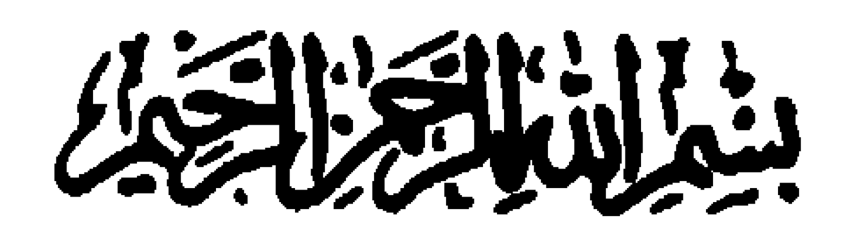
قدم له

الشيخ علي الطنطاوي



مكتبة السوادي للتوزيع

جدة - هاتف: ٦٨٨٤٢١٢



اهداء

إلى روح والديّ الطاهرتين

«رب ارحمهما كما ربياني صغيرا»

إلى زوجتي التي رفدتني بالصبر والعطاء

عربون مودة ووفاء

إلى أهلي الكرام.

إلى أبنائي وبناتي ريم ولينا ومحمد عبد الرحمن وماجد

أهدي هذا الكتاب

قال رسول الله ﷺ

«تداووا عباد الله، فإن الله تعالى لم يضع داء إلا وضع له دواءً، غير داء واحدٍ، الهرم».

رواه أحمد وأصحاب السنن

تقديم

ليست هذه مقدمة للكتاب ولكنها كلمة شكر لله أقدمها بين يدي الكتاب. أشكر الله الذي كان من نعمه على عباده أنه لم يجعل في هذه الدنيا أمراً هو خيرٌ محض، ولا أمراً هو شرٌّ محض. وأنه جعل في كل سيئة تسوؤنا حسنة مطوية فيها لو نحن بحثنا ودققنا لوجدناها.

وذلك كله من الله، يختبرنا بالمسرات كما يختبرنا بالآلام.

﴿فَأَمَّا ٱلْإِنسَٰنُ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ رَبُّهُۥ فَأَكْرَمَهُۥ وَنَعَّمَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّىٓ أَكْرَمَنِ وَأَمَّآ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّىٓ أَهَٰنَنِ﴾ (الفجر ١٥ - ١٦).

فمن ذكر هذا وكان مؤمناً كان شكره النعم خيراً له، وكان صبره على النقم خيراً له، وكان أجراً يدّخر له إلى اليوم الذي يحتاج فيه إليه، يوم لا ينفع مال ولا بنون، إلا من أتى الله بقلب سليم.

ومن نعم الله عليَّ أنا أن خلقني متين البنيان، سليم الأعضاء، صحيح الجسد، أورثني ذلك من جدي الذي كان بفضل الله معدوداً في الأقوياء، عاش أكثر مما عشت أنا إلى اليوم وما كاد يحتاج يوماً إلى طبيب.

ومن أمي - التي عاشت رحمها الله ورحم أهلي جميعاً لم تمرض يوماً. ما أورثني ضعف جسد أبي، وعلله وأنه كان مصاباً بالربو حتى مات رحمه الله في السادسة والأربعين، وكان مع ذلك من علماء دمشق المعدودين.

شكوت طول عمري من شيء واحد عرّفني بالأطباء، وأسكنني حيناً المستشفيات، في دمشق وفي بيروت مراراً، وفي قصر العيني في مصر، وفي مستشفى جامعة بون في المانيا، وفي مستشفى في القدس، وآخر في كلكته في الهند. وأضجعني بين أيدي أهل السكاكين من علماء الجراحين، يشقون جلدي، ويقطّعون في أحشائي، حتى وفق الله بعض الأساتذة الكبار من أطباء المسالك البولية فبتروا ما لا أمل في صلاحه، وكل عضو في الجسم أو في الشعب لا يؤمل له صلاح فدواؤه أو دواء الجسم منه البتر. ومن هؤلاء الأطباء الدكتور منير شوري الأستاذ في كلية الطب في دمشق، وزميله الطبيب الأستاذ مظهر المهايني، وانتهيت هنا إلى الطبيب العبقري الدكتور عبد الرؤوف الجاروشي.

* * *

ما كنت أشكو شيئاً غير هذا، وكنت إلى ما قبل عشر سنوات أشتغل بالرياضة، رياضة السير الطويل أربعين كيلاً (كيلومتراً) في اليوم، والحركات السويدية والدانمركية والأثقال والملاكمة وكدت أتقنها، والمصارعة الرومانية، وكنت أمارس ذلك كله إلى ما قبل عشر سنين أي إلى ما بعد بلوغي السبعين (وأنا الآن على أبواب الخامسة والثمانين) ولو استمررت عليه لبقيت قادراً على ممارسته بإذن الله، ولكني انقطعت. وكنت من أيام شبابي أذهب كل سنة إلى طبيب لا يعرفني أسأله أن يكشف عليَّ كشفاً كاملاً، على السرير وبالأشعة، وبأنواع التحاليل فإذا انتهى قال لي متعجباً: ما بك شيء فلِمَ جئت إليَّ؟ فأقول: جئت لأسمع منك هذه الكلمة.

كان (ولله الحمد وأسأله الزيادة) كل عضو فيَّ سليماً إلا ما كان عرض للجهاز البولي، لا سيَّما القلب، فالقلب للمؤمن، والقلب للشاعر، إن سقم لم يبق له شيء.

القلب الذي فيه الإيمان، وفيه الحب والحنان ليس هذا القلب الذي هو مضخة للدم لا نكاد نعرف له في الظاهر عملاً غيره.

* * *

هذا القلب الذي ظل يخفق بين جوانحي وكان بحمد الله قوياً جلداً، يحمل عبء السنين التي طالت، لا يشكو ولا يتذمر، ولا تتعثر خطاه، يبدو أنه أدركه لما أدركتني الشيخوخة من الكلال والوهن ما أدرك جسدي كله فعلا صوته بالشكوى.

صارت تمر بي لحظات أشعر فيها بما يشعر به الغريق الذي يطلب نفحة هواء فلا يجدها، أحس ضيقاً في نَفَسي وما بي زكام، ولا انسداد في أنفي، ولكنه شيء من الداخل علمت بعد ـ لما أعلمني الأطباء ـ أنه شريان يضيق فلا يوصل إلى القلب ما يحتاجه من دم.

وجدت ذلك أول مرة من نحو سنة، فأخذني حفيدي الطبيب مأمون ديرانية إلى مستشفاه مستشفى الملك فهد المدني في جدة، فوجدت طبيباً مصرياً إستشارياً في أمراض القلب هو الدكتور محمد أنور. فأسعفني الله به، وبالدواء الذي سيَّرني عليه كما يسيِّر من كان شيخاً مثلي على عكازه فإن فقدها تعثر وعجز.

وعاودتني من قريب نوبة أشد من الأولى، فأخذني صهري وولدي زوج ابنتي الأستاذ محمد نادر حتاحت إلى مستشفى الملك فهد ولكن العسكري هذه المرة.

دخلت إليه وما أنا من الجند بأمر من سمو الأمير الصديق الأمير ماجد شكر الله له فعرفت فيه طبيباً سوري الأصل، وإن أمضى في بريطانيا شطراً من عمره كبيراً. . أخذ الكثير الكثير من علوم القوم، وما ترك لهم والحمدلله قليلاً ولا كثيراً من دينه، ولا من سلائق أمته، ولا من أخلاق أسرته، فإن كنا نرى المرض شراً فإن الخير فيه هو معرفتي بهذين الطبيبين، أذكرهما وأشكرهما، ومن لم يشكر المحسن من الناس لم يشكر الله.

واتصل حبل الود بيني وبين الطبيب الثاني. . فكنت كلما ازددت معرفة له ازددت به إعجاباً. . وتكشفت لي جوانب جديدة من خبرته وعلمه، وفضله ونبله، ذلك هو الدكتور حسان شمسي باشا مؤلف هذا الكتاب، وله من قبله مؤلفات منها كتابه عن العسل، وكتابه عن الحبة السوداء، وقد قدَّم لهما الطبيب العالم الصالح الذي طالما أثنيت عليه بالحق الدكتور محمد علي البار.

وله كتب في أمراض القلب سمعت أن جامعة مانشستر قد طبعتها له إقراراً بفضل مؤلفها وليستفيد الأطباء منها.

وهذا كتاب له جديد، دفعه إليَّ ملازم مطبوعة ـ لم يبق إلا أن يؤلف بينها، ويضم بعضها إلى بعض، ويوضع لها العنوان وتلف بالغلاف حتى تكون كتاباً جديداً، يضم إلى الخزانة العلمية.

ولقد كتبت المقدمات لأكثر من خمسين كتاباً، في أكثر من خمسين سنة، منها ما هو لمؤلف مبتدىء أعرِّف به الناس وأدلهم على فضله، ومن المؤلفين الذين لا يعرفهم الناس من هو كالمصباح القوي في الغرفة المغلقة الباب، المسدودة النوافذ لا يحتاج إلا إلى فتح الأبواب والنوافذ، فيخرج نوره فيكون هو الذي يعرف به، وهو الذي يدل عليه.

ومنها ما هو لأساتذة كبار ما هم بحاجة إلى مقالة مني أقدم بها كتبهم، ولكنهم أرادوا تكريمي بضم اسمي إلى اسمائهم، كالأستاذ الداعية الكبير العالم العامل الشيخ أبي الحسن الندوي، والأستاذ الداعية العالم الشيخ محمد محمود الصواف. والأستاذ المربي المجاهد بلسانه وقلمه محمود مهدي الأستامبولي وآخرون كنت أتمنى لو تحضرني الآن أسماؤهم.

وبعد يا أخي المؤلف الدكتور حسان.

حسبك مني اليوم هذا الإيجاز، وسأقول ما سكت عنه هنا في مقدمة كتابك الذي وصلت مسودته إليَّ، كتابك عن زيت الزيتون، الذي ستنشره إن شاء الله دار المنارة، والسلام عليك وعلى قراء كتبك، وسامحني ان لم تأت هذه المقدمة كما أريد وتريد، فانك تعلم أني كتبتها وأنا على فراش المرض.

كتب في جدة بتاريخ ١٤/٤/١٤١١ هـ
الموافق لـ ١/١١/١٩٩٠م.

علي الطنطاوي

مقدمة

كان حلم والدتي وهي حامل بي أن تلد طفلاً يكون في يوم من الأيام عالماً بالدين. . . وحين أصبحت في سن البلوغ، كان حلمي أن أصبح أديباً من الأدباء. . . فكنت أقرأ المئات من الكتب في الأدب والدين والتاريخ. . .

ولكن شاءت الأقدار أن لا أحقق أمنية والدتي ولا حلم الصبا والشباب. . . وأصبحت طبيباً. . ليس له من حديث إلا ما كان عن مريض. . أو علاج. وليس له من غاية إلا قراءة كتاب في الطب، أو بحث جديد في مجلة علمية.

ومكثت في بريطانيا زهاء عشر سنوات، اكتسبت خلالها خبرة في مجال الطب ونشرت لي ولله الحمد عشرات من الأبحاث العلمية والمقالات الطبية في أشهر المجلات البريطانية والعالمية.

وأصدرت كتابين باللغة الإنجليزية في أمراض القلب.

كان جلّ وقتي إما في أجنحة المرضى أو بين الكتب والمجلات العلمية الحديثة ولكن. . . ووسط تلك الأجواء العلمية والحياة المادية. . . كان شيء دفين يناديني من أعماق نفسي وكانت هناك أحاديث نبوية تتردد في ذاكرتي مما قرأت في فترة الصبا والشباب. . . أحاديث في الطب. . . لم ينطق بها جهابذة الطب في أميركا وأوروبا. . . بل خرجت من فم خير خلق الله قبل أكثر من أربعة عشر قرناً.

تـرددت على ذاكـرتي قصـة ذاك الـذي أتى رسـول الله ﷺ يخـبره بـأن أخـاه مبطون، فقال له النبي ﷺ «اسقه عسلاً» فوجدت بحثاً علميـاً في المجلة الطبيـة البريطانية عن علاج الإسهال عند الأطفال بالعسـل. ووقع نـظري على أبحـاث علمية تتحدث عن فوائد زيت الزيتون، فتذكرت حديث رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة».

وكنت أنـظر في مقـال يبحث عـلاج الإمسـاك بـدواء يحتـوي عـلى السنـا (السنـامكي) فـإذا بـي أتـذكـر مـا قـالـه النبي المصـطفى ﷺ «عليكم بـالسنـا والسنوت. . .».

وكـثرت الأبحاث العلميـة في الآونة الأخـيرة حول فـوائد زيت كبـد الحـوت (زيت السمك) فدهشت حـين رأيت في صحيح البخـاري أن أول طعام يـأكله المؤمن في الجنة هو من كبد الحوت!!

وقرأت مرة مقالاً علمياً عن فـوائد الحنـاء، كتبه أحـد أشهر خـبراء الجلد في العالم، فإذا برسول الله عليه الصلاة والسلام يقول قبـل ذلك بـأربعة عشر قـرناً «إن خير ما غـيرتم به الشيبَ الحنـاءُ والكَتَمُ» أحاديث نبـوية كثيرة كانت تجـول بخاطري كلما وقعت عيني عـلى مقالـة طبية تبحث شيئـاً من مواضيـع الغذاء أو الصحة.

تلك كانت بداية الحنين إلى البحث عـما جاء من أحـاديث نبويـة في وقايـةٍ أو علاج.

شعرت حينئذ بحنـين يدب في قلبي إلى مـا يعيد لنفسي صفـاءها الـروحي، بعـدمـا خضت لجـة البحث العلمي المـادي، وسـبرت أغـواره، وخـرجت منـه والحمد لله بمقالات علمية كثيرة.

قلت في نفسي، وقـد شغلتني الأبحـاث العلميـة. . . أمـا آن الأوان لتعـطي شيئاً تنفع به المسلمين؟. . . لِمَ لا تكتب مقالاً يجمع الإكتشافات العلمية الحديثة والأحاديث النبوية الشريفة التي سبقتها بأكثر من ألف وأربعمائة عام؟

وبدأت أبحث عن المادة العلمية من مقالات طبية هنا وهناك. . .

كنت أحسب الطريق سهل المنال. . . فقد تعودت أثناء كتابتي للمقالات الطبية أن أطلب من الكومبيوتر قائمة بكل ما نشر حديثاً عن موضوع ما، فيأتيني بعشرات بل مئات المصادر.

ولكن الأمر كان مختلفاً حين بدأت أبحث عما كتب عن غذاء معين أو علاج خاص مما جاء في أحاديث الرسول ﷺ. كان عملاً شاقاً، ولكنه كان ممتعاً، وأي متعة أكثر من مرافقة رسول الله ﷺ في أحاديثه، ثم العثور على أبحاث علمية حديثة تؤكد مصداقية ما جاء به النبي المصطفى.

وكان إعجابي وحبي لرسول الله ﷺ يزداد يوماً بعد يوم. . . كنت أراه في خاطري كل يوم منذ بدأت أخوض ذاك البحث الشيق في أواسط عام ١٩٨٧، ولكن أنى لك بالمراجع الدينية من كتب التفسير والحديث والفقه والتاريخ وأنت في بريطانيا؟

لقد هداني الله إلى مكتبة جامعة مانشستر العامرة. . . فكان فيها جناح ضخم ضم الألوف من الكتب العربية قديمها وحديثها. . . لا تطلب كتاباً في التفسير أو الحديث أو الفقه أو الأدب أو التاريخ إلا وجدته هناك.

وكنت أقضي في تلك المكتبة الساعات الطوال في عطلة نهاية الأسبوع أبحث هنا وهناك عما يثلج صدري من تلك المواد. وهكذا بدأت رحلتي الشيقة في درب الطب النبوي. . .

كان يدفعني دوماً هاجس في أعماقي يقول لي: لقد كثرت الكتب التي تبحث في الغذاء والصحة. ونشر، من جانب آخر، عدد من الكتب في الطب النبوي، إلا أن ما تفتقده معظم هذه وتلك، الكتابة العلمية الموثقة بالمصادر الطبية الحديثة.

وقد تنبه إلى ذلك النقص الخطير قبلي بأكثر من عشر سنوات الأستاذ الدكتور محمد علي البار الذي كان من رواد تلك الحركة الثقافية التي تجمع بين ما جاء في الدين والطب الحديث، فكانت كتبه في مختلف المجالات الطبية والقضايا الفقهية المعاصرة موثقة بالمراجع العلمية الحديثة، وأصبحت تلك الكتب مرجعاً لكل باحث وقارىء في تلك المجالات.

وقد كُتِبتْ العديد من الكتب في الطب النبوي في القرون التي تلت حياة الرسول عليه الصلاة والسلام ووجد أطباؤنا العظام أن كثيراً مما جاء في طب الإغريق والرومان يؤيد ما جاء في أحاديث المصطفى عليه السلام، والرسول ﷺ لم يدرس الطب في جامعات روما أو اليونان، وكانت هناك أحاديث نبوية معجزة خالفت طب الإغريق واليونان وتكشفت حقائقها في العصر الحديث. فانبرت أقلام وسطرت كتب في الطب النبوي كانت نبراساً لمن اهتدى بها من بعد.

ولكن العلم في تطوره، والطب في تقدمه لا يعرف الثبات، فما يكاد يمضي يوم إلا وهناك في الطب من جديد. وها هي الإكتشافات العلمية الحديثة تأتي لتؤكد أن الرسول عليه السلام لم يقل إلا حقاً وأنه حاشى للرسول ﷺ أن يرشدهم إلى ما ينفعهم، ثم لا يكون فيما يقول فائدة لهم.

صحيح أن الرسول ﷺ قال بعد مسألة تأبير النخل «أنتم أعلم بشؤون دنياكم».

وصحيح أن ما جاء في حديث رسول الله ﷺ من تشريع هو مما أوحى إليه الله بما لا يدع مجالاً للشك. وصحيح أن رسول الله ﷺ ما بعث طبيباً، إنما بعث هادياً وبشيراً ونذيراً ورحمة للإنسانية جمعاء. ولكن ما جاء في الطب النبوي من أحاديث صحيحة هي أحاديث يركن إليها المسلم ويطمئن إليها، فهي إرشاد ممن قاسى الصعاب، وتحمل المشاق لتسعد أمته في دنياها وآخرتها، وهي نصائح ممن اختاره الله ليكون هداية للبشر، فما ترك الرسول عليه السلام من صغيرة ولا كبيرة في شأن من شؤون المسلمين إلا وأرشدهم إلى الطريق الأمثل والخط القويم.

فهل ما يتعلق بصحة المسلم وسلامة بنيته من التوافه التي لا يأبه لها الرسول عليه الصلاة والسلام وهو الذي حث على أن يكون المسلم سليم البدن قوي الجسم، «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير» والله تعالى يقول «لقد جاءكم رسول من أنفسكم عزيز عليه ما عنتم حريص عليكم بالمؤمنين رؤوف رحيم».

أليس الاهتمام بصحة المسلمين وسلامتهم جزءاً من حرص الرسول عليه السلام على من آمن بالله ورسوله.

نحن لا نقول أن ما جاء به الرسول عليه السلام من أحاديث في مجال الطب هي من التشريع، فما هذا بتشريع.. وإنما هي نصائح وإرشادات من الحبيب المصطفى عليه السلام لمن اهتدى بهداه واتبع طريقه وستظل هذه النصائح وتلك الإرشادات علماً شامخاً على مر العصور.

فقد وجد فيها أطباء المسلمين كابن سينا والرازي والزهراوي وداود الأنطاكي وغيرهم خيراً كثيراً... فكانوا يصفون علاجاً تحدث عنه النبي عليه السلام، ويجدون فيه الشفاء بإذن الله. أما ما قاله ابن خلدون في مقدمته عن الطب النبوي من أنه من قبيل طب البادية المبني على تجربة قاصرة والمتوارث عن مشايخ الحي فهذا مردود قطعاً.

يقول ابن خلدون:

«وللبادية من أهل العمران طب يبنونه في غالب الأمر على تجربة قاصرة على بعض الأشخاص متوارثاً عن مشايخ الحي وعجائزه. وربما يصح منه البعض إلا أنه ليس على قانون طبيعي ولا على موافقة المزاج وكان عند العرب من هذا الطب كثير، وكان فيهم أطباء معروفون كالحارث بن كلدة وغيره».

«والطب المنقول في الشرعيات من هذا القبيل وليس من الوحي في شيء. وإنما هو أمر كان عادياً للعرب. ووقع في ذكر أحوال النبي ﷺ من نوع ذكر أحواله التي هي عادة جيدة لا من جهة أن ذلك مشروع على ذلك النحو من العمل فإنه ﷺ إنما بعث ليعلمنا الشرائع ولم يبعث لتعريف الطب ولا غيره من العاديات. وقدوقع له في شأن تلقيح النخل ما وقع فقال: «أنتم أعلم بأمور دنياكم»، فلا ينبغي أن يحمل شيء من الطب الذي وقع في الأحاديث المنقولة على أنه مشروع. فليس هناك ما يدل عليه اللهم إلا إذا استعمل على جهة التبرك، وصدق العقد الإيمانية، فيكون له أثر عظيم في النفع وليس ذلك في الطب المزاجي، وإنما هو من آثار الكلمة الإيمانية، كما وقع في مداواة المبطون بالعسل». انتهى كلام ابن خلدون.

إن هذا إجحاف شديد بحق الرسول عليه السلام وهي عبارة ـ كما وصفها الدكتور البار ـ بأن فيها شيء من الوقاحة.

يقول الدكتور البار «وكون رسول الله ﷺ لم يبعث ليعلمنا الطب لا يعني أنه يقول في الطب وفي غيره من العاديات بجهل. . . وهو أكمل الخلق وأرجحهم عقلاً، وقد وهبه الله من المعارف اللدنية الربانية التي جعلته لا يقول إلا حقاً في هزل وفي جد»[1].

وإذا كان ابن خلدون يقول: أن لا فائدة في ما نصح الرسول عليه السلام بالتداوي به إلا إذا استعمل على جهة التبرك، فإن هذا محض هراء، وقد دلت الأبحاث العلمية الحديثة كما ستجدها في هذا الكتاب وفي كتابنا عن العسل، وكتابنا الآخر عن الحبة السوداء، أن الرسول عليه السلام لم يقل إلا حقاً، فقد قال عليه السلام «عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا الموت».

وأتت الأبحاث العلمية في السنين الأخيرة لتؤكد مصداقية هذا الحديث.

وإذا كان ابن خلدون يزعم أن علاج المبطون الذي أصيب بالإسهال ليس إلا من قبيل التبرك وصدق الإعتقاد، فإنك ترى الأبحاث التي نشرت في الثمانينات قد أكدت فائدة استعمال العسل في علاج الإسهال عند الأطفال، وأن تكرر إعطاء العسل يطابق إعطاء جرعات متكررة من المضادات الحيوية، وهكذا تأتي الدراسات الحديثة التي تجري في أميركا وأوروبا في القرن العشرين لتؤكد أن هناك سراً في كثير مما جاء به النبي عليه الصلاة والسلام، كشفت عن بعضه أبحاث موثقة، وما زالت هناك أسرار عديدة لم تكشف بعد، وستنبئنا الأيام بما يستجد هناك من اكتشافات وآراء. وأنا أوافق الدكتور محمد علي البار القول «ومن عجب أننا نحتاج إلى إثبات صدق أحاديث المصطفى صلوات الله عليه إلى ما يقوله الطب الحديث. . لأننا نواجه أقواماً قد اعتقدوا ابتداء خطأ نبيهم فيما أورده في هذا المجال. . . ولو كان إيمانهم عميقاً لما احتجنا إلى إثبات صدق هذه الأحاديث الصحيحة وإصابتها كبد الحقيقة إلى ذكر الإكتشافات

---

(١) «خلق الإنسان» للدكتور محمد علي البار.

العلميـة. . ولكان ذكـر الحديث النبـوي الصحيـح دليـلاً في ذاتـه عـلى صـدق الإكتشافات لا العكس. . إذ إن نور النبوة الـوضاء لا يحتـاج إلى من يكشف له المجاهيل. . وإنما المجاهيـل والظلمات المحيـطة بها محتـاجة إلى وهـج نور النبـوة لكي تضاء، ويمكن السير فيها على هدى»[1].

وستجـد أخي القارىء وأختي القـارئة في صفحـات هذا الكتـاب الكثـير من تلك البحوث العلمية والتجارب المخبرية التي تؤكد مصداقية الأحاديث النبوية.

وأرجو أن لا يمل القارىء من قراءة العديد من تلك البحوث، فما أوردتها إلا لنشر المنفعة ولتأكيد المعلومات وتوثيقها.

وقد اتبعت في كتابي هـذا وفي غيره من الكتب التي كتبتهـا الأسلوب العلمي في توثيق ما جاء فيه بالمصادر العلميـة الرصينـة التي نشرت في أحدث المجـلات والكتب العلمية الأجنبية المعتمدة، ومن شاء الرجوع إلى تلك المصادر والتوسـع فيها كان ذلك ممكناً، ويجد القارىء ثبتاً بالمراجع الأجنبية في نهاية الكتاب.

ولا يسعني في النهـاية إلا أن أتقـدم بالشكـر الجزيـل لـلأستـاذ الشيـخ عـلي الطنطاوي ـ أمدَّ الله في عمره ـ وللأستاذ الـدكتور محمـد علي البـار اللذين قامـا مشكـورين بمراجعـة هذا الكتـاب، ومنحاني من وقتهـما الغـالي الشيء الكثـير، وكـان لنصائحهـما أطيب الوقـع في نفسي، فلهما مني كـل شكر وحب وامتنـان، وجزاهما الله عني خير الجزاء.

كما أشكر كل من بذل جهداً في مراجعة وتصويب هذا الكتاب.

وسيصدر قريباً إن شاء الله الجزء الثاني من هـذا الكتاب، وأرجـو من الله أن أكون قد وفقت في عملي هذا وأن يكون هذا العمل لوجه الله، نعم المولى ونعم النصير.

د. حسان شمسي باشا

---

(١) هل هناك طب نبوي؟ للدكتور محمد علي البار ص ٣٣.

الفصل الأول

هل الدهون ضارة للجسم؟

قال رسول الله ﷺ:

«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة». (صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٨).

فالرسول عليه الصلاة والسلام ينصح أمته بتناول زيت الزيتون وزيت الزيتون دهن فهل يمكن أن يكون دهناً ضاراً بالجسم؟

وذكّر الله تعالى عباده بالسمك فقال: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾.

والرسول عليه الصّلاة والسلام يخبرنا في حديث أخرجه البخاري أن:

«أول طعام أهل الجنة زيادة كبد الحوت».

وكبد الحوت غني جداً بالدهن، فهل يمكن أن يكون هذا الدهن شقاءً للإنسان؟

وقبل أن نتكلم عن زيت الزيتون وزيت السمك لا بد من وقفة عند الدهون لمعرفة قصتها وأنواعها وما هو ضار منها وما هو نافع.

تصلب الشرايين والكولسترول:

يقول البروفسور «جي. روز G. Rose» من جامعة لندن في مقال نشر في مجلة Hospital Update، عام ١٩٨٧: «إن تصلب الشرايين يبدأ في سن مبكرة

من العمـر (ما بـين ١٣ ـ ٢٠ سنـة)، وفي سن الخمسـين قـد يصـاب ٥٠٪ من الـرجـال بـدرجـة من الضيق في شرايـين القلب. وفي سن متقـدمـة من العمـر (مرحلة الشيخوخة) فإن ١٠٪ من الناس فقط تبقى شرايين قلوبهم مفتوحة.

وإن نسبـة حـدوث مـرض الشرايـين الأكليليـة في القلب تـزداد في كـل المجتمعات التي يزيد فيها مستوى الكولسترول عن ٥,٥ ميلي مـول/ليتر (٢١٢ ملجم٪). أما في اليابان وحيث متوسط كولسترول الدم لا يزيـد عن ٤,٥ ميلي مـول/ ليتر (١٧٣ ملجم٪) فـإن مرض شرايـين القلب غير شـائع هناك.

وقد أظهرت دراسة حديثة عن موظفي الدولة في بـريطانيـا ضمت ٢٠,٠٠٠ شخصٍ أن مستوى كولسترول الدم كان مرتفعاً عند معظم هؤلاء.

وقد دلَّت الدراسات أن إنقاص كولسترول الـدم بنسبة ١٠٪ يؤدي إلى نقص في نسبـة حدوث مـرض شرايين القلب بنسبـة ٢٠ ـ ٣٠٪ ويلخص البروفسـور روز قوله بـأن الدهـون ليست سامـة إلا أن كمية الـدسم التي نتناولها وخاصـة الدسم المشبعة هي خطرة جداً.

فحتى بداية الخمسينات لم يكن هناك من يعتقد بوجود علاقـة بين الـدسم في الطعام أو كمية الدسم في الدم وبين مـرض الشرايين الأكليليـة القلبية Coron-ary Heart Disease هـذا المرض الـذي يظهـر إما بـالذبحـة الصدريـة (خناق الصدر) Angina أو احتشاء العضلة القلبية (الجلطة).

ومنذ ذلك الحين والأبحاث تتركز حول هذا الموضوع وبـالذات حـول علاقـة الكولسترول بمرض الشرايين القلبية.

الدسم في الطعام:

لقـد تبيَّن أن نسبـة الإصابـة بأمـراض الشرايين الأكليليـة القلبية تـزداد عند أولئك الذين يتناولون طعاماً غنياً بالدسم ذات المصدر الحيواني.

ومن الحقائق العلمية الثابتة الآن وجـود العلاقـة بين معـدل الكولسـترول في الدم وبين نسبـة حدوث مـرض الشرايين الأكليليـة القلبية. وقـد ثبت أيضاً أن

تناول طعام يحتوي على نسبة عالية من الدسم اللامشبعة يؤدي إلى خفض معدل الكولسترول في دم المصابين بارتفاع كولسترول الدم وبالتالي نقص معدل الإصابة بمرض الشرايين الأكليلية القلبية.

وقد أظهرت الإحصائيات الحديثة إنخفاض نسبة حدوث أمراض الشرايين الإكليلية القلبية في الولايات المتحدة وانخفضت نتيجة ذلك نسبة الوفيات من هذاالمرض. ويعزو العلماء ذلك إلى التغييرات التي طرأت على نوعية الطعام عند الأمريكيين نتيجة للحملات الطبية والتوجيه الإعلامي بضرورة إجراء تغييرات في كمية ونوعية الدسم في الطعام. فقد استجاب الكثيرون للدعوة إلى تناول الدسم ذات المصدر النباتي، كزيت الذرة وزيت دوار القمر، (عباد الشمس) واستعمالها في طعامهم بدلاً من الدسم الحيوانية كالشحوم والزيوت ذات المصدر الحيواني.

كما أن الكثير من الأمريكيين قد بدأوا إتباع نظام غذائي جديد تكثر فيه الخضروات والفواكه وتقل فيه الدسم والحلويات والكريمات والجاتوه وما شابه ذلك.

وتقوم السلطات الصحية في بريطانيا حالياً بحملة مماثلة للإقلال من تناول الدسم وخاصة أن الأوروبيين والأمريكيين يتناولون كميات كثيرة من الدسم ذات المصدر الخنزيري (Lard).

ومن قضى فترة في أوروبا أو أمريكا واطلع على المكوّنات التي تحتويها أنواع كثيرة من الطعام كالبسكويت والشوكلاته والمعجنات والحلويات لوجد أن معظمها يحتوي على دسم حيوانية، وفي كثير من الأحيان يكون مصدر هذا الدسم من شحوم الخنزير.

أنواع الدسم في الطعام:

الدسم في الطعام نوعان: دسم مشبعة ودسم لا مشبعة.

الدسم المشبعة Saturated Fats:

ويوجد هذا النوع من الدسم في كل الأطعمة ذات المنشأ الحيواني، وفي

بعض المنتجات النباتية، وتكون عادة صلبة في درجة حرارة الغرفة. ويجب ألا تتجاوز كمية الدسم المشبعة التي نتناولها في الغذاء على ١٠٪ من كمية الدسم الكلية التي نأخذها في الطعام.

ومعظم الدسم الموجودة في اللبن (الحليب) الكامل الدسم والزبدة والكريمة ولحم البقر هي من النوع المشبع.

أما المنتجات النباتية التي تحتوي على دسم مشبعة فمنها:

زيت جوز الهند Coconut Oil وزيت النخيل Palm Oil وهذه الأنواع من الدسم تكون عادة ثابتة يصعب تحطيمها ولا تزنخ. لذلك، فإنه يمكن حفظ الأطعمة التي تحتوي على تلك الزيوت لمدة أطول من الزيوت النباتية الأخرى كزيت الذرة أو زيت بذرة القطن أو زيت الصويا.

وتحتوي الزبدة المصنوعة من الكاكو Cacoa Butter على كمية عالية من الدسم المشبعة إلا أن معظم هذه الدسم يُزال أثناء صناعة مسحوق الكاكو Cacoa Powder وبذلك يصبح مسحوق الكاكو قليل الدسم.

ويمكن أيضاً تحويل الزيوت النباتية السائلة إلى دسم مشبعة صلبة بعملية كيميائية تدعى الهدرجة Hydrogenation وهذه العملية تجعل الدسم صلبة وتزيد من ثباتها ومدة بقائها صالحة للاستعمال، ومثال ذلك الدهون المستخدمة في صنع المعجنات.

الدسم اللامشبعة Unsaturated Fats:

وهذا النوع من الدسم هو المرغوب فيه، ويجب أن تشكل ٩٠٪ من الدسم التي نأخذها عن طريق الغذاء، وهي نوعان:

أ) دسم لامشبعة عديدة Poly Unsaturated Fats:

وهذه توجد في المنتجات النباتية وفي السمك، وأهم الزيوت التي تحتوي على

هذا النوع من الدسم هي زيت الذرة وزيت (دوار القمر، عباد الشمس) Surf-lower Oil وزيت العصفر Saflower Oil وزيت الصويا Soya Bean وزيت بذر القطن Cotton Seed Oil وزيت السمك.

وكل هذه الزيوت تُنقص من كولسترول الدم إذا ما استعملت يومياً في الأكل.

ب) دسم لامشبعة وحيدة Mono Unsaturated:

تدل الأبحاث الحديثة على أن هذا النوع من الدسم يُخفض من كولسترول الدم، وكانت المعلومات القديمة التي تجدها في الكتب حتى عام ١٩٨٥ تقول بأن هذا الدسم لا تُنقص الكولسترول.

وتوجد هذه الدسم في: الزيتون وزيت الزيتون والفول السوداني Peanut وزيت الفول السوداني وزبدة الفول السوداني والأفوكاته Avocado.

كم نتناول من الدسم؟

لا شك بأن الدهون في الطعام ضرورية كمصدر للطاقة وكوسيلة لنقل الفيتامينات الذوابة في الدسم كالفيتامين (ك)، إلا أن الاتفاق السائد حالياً بين خبراء التغذية أن لا تشكل الدهون في الطعام أكثر من ثلث الحراريات التي نتناولها في الطعام يومياً. ويجب أن لا تتجاوز نسبة الدسم المشبعة عن ١٠٪ من هذه الدهون وأما الباقي فيفضل أن تكون دسماً غير مشبعة (وهي الموجودة في النباتات).

الدهون في السمك والأطعمة الأخرى:

يختلف تركيب الحموض الدهنية باختلاف سن وجنس ونوعية غذاء الحيوان الذي نأكل لحمه، إذ تزداد كمية الدهون في البقر ـ مثلاً ـ بازدياد سن الحيوان.

والدهون التي يجب علينا أن نُكثر من تناولها هي الدسم اللا مشبعة (العديدة أو الوحيدة أما الدسم المشبعة Saturated فينبغي الإقلال منها. فالسمك مثلاً،

بالرغم من أن بعض أنواعه تحتوي على كمية عالية من الدسم إلا أنها من النوع المرغوب فيه وهي الدسم اللا مشبعة. وتختلف كمية الدسم في السمك من ١٪ إلى أكثر من ٢٠٪.

ومن الأسماك قليلة الدهن سمك القُدّ (Cod) والحدّوق (Haddock) والسلُّور (Catfish) والفرخ (Bass) والسمك المفلطح (Flatfish) وسمك الهلبوُت (Halibut). وأشارت دراسة حديثة إلى أن تناول سمك السلمون (Salmon) يومياً لمدة ٣ أسابيع أدّى إلى إنقاص الكولسترول بنسبة ١٥٪ وإلى نقص في معدل الفليسيريدات الثلاثية (وهي نوع آخر من الدسم في الدم) بنسبة ٣٨٪.

وتشير الأبحاث الحديثة جداً إلى أن تناول السمك يفيد في الوقاية من أمراض الشرايين الإكليلية (جلطة القلب) كما يفيد في معالجة التهاب المفاصل الرثياني Rheumatoid Arthritis وداء الصدف والتهاب الجلد التحسسي والربو (راجع بحث السمك).

وأما الدجاج فيحتوي في لحمه أيضاً على الدسم اللا مشبعة، ولحم الدجاج فقير بالدهون إجمالاً خصوصاً إذا ما نزع جلدها.

والبيض غني جداً بالدسم إذ إن كمية الدهن في صفار البيض تعادل ثلث وزن الصفار تقريباً، (فإذا كان وزن الصفار ١٧ جم فإن ذلك يحتوي على ٥,٥ جم من الدهن).

هذا عن الدهون الحيوانية فماذا عن الدهون النباتية؟

الحبوب Cereal تحتوي أساساً على دسم لا مشبعة عديدة. أما **الزيوت النباتية** فمنها الغني بالدسم اللا مشبعة العديدة مثل زيت العصفر (Saflower Oil) وزيت الذرة (Corn Oil) وزيت دوار القمر (Sunflower Oil) وزيت فول الصويا وزيت بذرة القطن وهي تحتوي على قدر مماثل من الحريرات.

ومن الزيوت النباتية ما هو غني بالدسم المشبعة كزيت جوز الهند (Coconut Oil).

وأما المكسرات Nuts فتحتوي أساساً على دسم لا مشبعة وجيـدة وهي أيضاً من الدسم المرغوب بها. ويحتوي الفول السوداني على ٥٠٪ منه دسم.

أما الجوز (Walnuts) فهو غني جداً بالدسم اللا مشبعة العديدة.

وينبغي أن نعلم بأننا نتناول أحياناً كميات عـالية من الـدهون دون أن نلقى لها بالاً، ونضرب على ذلك مثالاً شرائح البـطاطا المقلية French Fried Chips فإن عَشْراً من هذه الشرائح يحتوي على ما يقارب ملعقة صغيرة من الدهن.

وتعطي الدهون كميات أعـلى من الحريـرات، إذ يعطي الجـرام الواحـد من الدهون ٩ حريرات في حـين أن الجرام الـواحد من الـبروتين أو المـواد النشويـة يعطي ٤ حريرات فقط.

الكولسترول والطعام:

يوجد الكولسترول في كـل الأنسجة الحيـوانية، كما أن الإنسان نفسـه يصنع الكولسترول في جسمه. وكل الأطعمـة ذات المنشأ الحيـواني من لحوم ومنتجـات الألبان (الحليب) كالزبدة والقشدة والأجبان غنية بالكـولسترول، إلا أن أغنـاها جميعاً بالكولسترول هو صفار البيض.

أمـا الفواكـه والخضروات ومشتقات الحبـوب فلا تحتـوي عـلى الكـولسـترول ويظن الكثير من الناس أن اللحم الأحمر يحتوي على كمية أقل من الكـولسترول من اللحم الـدهني Fatty Meat والحقيقة أن كليهـما يحتويـان على نفس الكميـة تقـريباً من الكـولسترول إلا أن اللحم الـدهني يعطي كميـات أكـبر من الـدسم المشبعة ومن الحريرات، ولهذا ينصح دوماً بإزالة الدهن من اللحم.

فوجود الكولسترول في اللحم يرتبط أساساً باللحم الأحمر وليس بالـدهن، ألم يقل عمر بن الخطاب:

«اياكم واللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر»

(رواه مالك)

وينصح بأن لا تزيد كمية اللحم المتناولة يومياً على ١٨٠ جم يومياً.

والكبد غني بالكولسترول، ولهذا ينصح بأن لا يتناول المرء أكثر من ١٠٠ جم بالشهر الواحد.

وقد يفاجأ المرء حين يعلم أن ٣٠٪ من وزن الهامبرجر Humburger التي يأكلها الناس كثيراً في أمريكا وأوروبا ونأكلها أحياناً في الشرق ـ هو دهون.

وأهم أنواع الكولسترول نوعان: نوع ضار ويسمى L.D.L ونوع مفيد يسمى H.D.L.

نسبة الدسم اللا مشبعة العديدة إلى الدسم المشبعة:

تختلف الزيوت النباتية في درجة اللااشباع ولتحديد نسبة الدسم اللا مشبعة العديدة/ الدسم المشبعة، فإن كمية الأولى تقسم على الثانية، وكلما زادت هذه النسبة كلما كان في الزيت النباتي كمية أكبر من الدسم المرغوب فيها وكلما زاد التأثير الخافض للكولسترول.

سمن المرجرين Margarine

اخترع سمن المارجرين وأنتج من قبل (ميغ موريس) في معمل صغير قرب باريس عام ١٨٦٩ وكان يصنع في ذلك الحين من الدسم الحيواني.

وبما أن معظم الزيوت النباتية سائلة بدرجة حرارة الغرفة، فلم يتمكن الباحثون من تجميدها حتى عام ١٩١٠ حينما أدخلت طريقة الهدرجة (بإضافة الهيدروجين إلى الزيت تحت ظروف معينة) وهذا ما جعل استعمال المارجرين النباتي شائعاً.

وقد استعملت العديد من النباتات في صنع المارجين ومنها زيت النخيل وجوز الهند والفول السوداني والقطن والصويا ودوار الشمس.

وقد صنعت العديد من أنواع المارجرين لتناسب طهي الأطعمة المعينة، فالدسم الصلبة تستخدم في صناعة المعجنات وللطهي بشكل عام والأنواع الأكثر ليونة تستخدم في صنع الكعك والجاتو.

وننصح باستعمال المارجرين التي تحتوي على زيت دوار القمر (عبّاد الشمس؛ Sunflower أو زيت العصفر Saflower أو زيت الفول السوداني.

البيض:

يُعتبر صفار البيض مصدراً مكثفاً للكولسترول، إذ تحتوي البيضة الواحدة على ٢٧٠ ملجم من الكولسترول، وصفار البيض غني أيضاً بدهن فسفوري يدعى Lecithin وهو أيضاً غني بالحريرات.

وينصح البعض بأن لا تتجاوز كمية البيض المتناول في الاسبوع على بيضتين فقط أما بياض البيض فهو فقير بالحريرات ويمكن تناولها بحرية[1].

---

(١) للمزيد من التفاصيل حول موضوع الكولسترول راجع كتابنا «ارتفاع الكولسترول: أسبابه وعلاجه» والذي تصدره مكتبة السوادي بجدة.

الفصل الثاني

زيت الزيتون وقاية للقلب

الزيتون في القرآن والسنة:

أقسم الله تعالى بالزيتون فقال:

﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ وَطُورِ سِينِينَ وَهَٰذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴾.

وقال تعالى:

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾. (النور ٣٥)

جاء في تفسير القرطبي:

قال ابن عباس:

«في الزيتونة منافع، يسرج الزيت وهو إدام ودهان ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتفله. وليس فيه شيء إلا وفيه منفعة، حتى الرماد يغسل به الإبريسم. (وهو الحرير) وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، وتنبت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة ودعا لها سبعون نبياً بالبركة ومنهم إبراهيم ومنهم محمد ﷺ فإنه قال:

«اللهم بارك في الزيت والزيتون» (قالها مرتين).

وقال الثعلبي:

«وقد أفصح القرآن عن هذه الشجرة بأنها من شجر الدنيا، لأنها بدل من الشجرة فقال زيتونة».

وقال ابن زيد: إنها من شجر الشام، فإن شجر الشام لا شرقي ولا غربي، وشجر الشام هو أفضل الشجر، وهي الأرض المباركة».

وجاء في الظلال:

«يوقد من شجرة مباركة زيتونة». ونور زيت الزيتون كان أصفى نور يعرفه المخاطبون ولكن ليس لهذا وحده كان اختيار هذا المثل، إنما هو كذلك الظلال المقدسة التي تلقيها الشجرة المباركة. ظلال الوادي المقدس في الطور، وهو أقرب منابت الزيتون لجزيرة العرب وفي القرآن إشارة لها وظلال حولها وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين وهي شجرة معمرة وكل ما فيها مما ينفع الناس، زيتها وخشبها وورقها وثمارها».

قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾.
(المؤمنين ٢٠)

قال القرطبي في الجامع لأحكام القرآن:

الأولى : قوله تعالى: (وشجرة) شجرة عطف على جنات.

﴿فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ ...﴾

ويريد بها شجرة الزيتون وأفردها بالذكر لعظيم منافعها في أرض الشام والحجاز وغيرهما من البلاد وقلة تعاهدها بالسقي والحفر وغير ذلك من المراعاة في سائر الأشجار. (تخرج من طور سيناء) أي انبتها الله في الأصل من هذا الجبل الذي بارك الله فيه، وطور سيناء من أرض الشام وهو الجبل الذي كلم الله عليه موسى عليه السلام.

قال ابن عباس وغيره:

والطور: الجبل في كلام العرب.

الثانية : (تنبت بالدهن) أي تنبت ومعها الدهن. والمراد من الآية تعديد نعمة الزيت على الإنسان، وهي من أركان النعم التي لا غنى للصحة عنها.

الثالثة : قوله تعالى:﴿وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ ويُراد به الزيت الذي يصطبغ به الأكل. يقال صبغ وصباغ مثل لبس ولباس، وكل إدام يقدم به فهو صبغ، وأصل الصبغ ما يلون به الثوب وشبّه الإدام به لأن الخبز يلوّن بالصبغ إذا غُمس فيه.

الرابعة : لا خلاف أن كل ما يصطبغ فيه من الكائنات كالزيت والسمن والعسل والخل وغير ذلك من الأمراق أنه إدام. وقد نصَّ الرسول ﷺ على الخل فقال: (نعم الإدام الخل)

(رواه تسعة من الصحابة)

الأحاديث النبوية:

وورد عن الرسول عليه الصلاة والسلام أحاديث عديدة عن زيت الزيتون:

الحديث الأول:

عن ابن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ:

«ائتدموا بالزيت وأدهنوا به، فإنه يخرج من شجرة مباركة»[1].

(صحيح الجامع الصغير ١٨).

الحديث الثاني:

عن أبي أسيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ:

---

(١) أخرجه عبد الرزاق في المصنف ١٩٥٦٨، وابن ماجة (٣٣١٩) في الأطعمة باب الزيت، ورجاله ثقات وصححه الحاكم ١٢٢/٤ ووافقه الذهبي، وله شاهد من حديث ابن عباس عن الطبراني في الأوسط. (تحقيق شعيب الأرناؤوط وعبد القادر الأرناؤوط على زاد المعاد من هدي خير العباد).

«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

(صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٨)

وقال ابن قيم الجوزيه في كتابه الطب النبوي:

«الزيت حار رطب، والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن النضج فيه برودة ويبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة، وألطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مليِّنة للبشرة، وتبطىء الشيب. وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والقروح الوسخة، والشرى، ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا»[1].

الزيتون في الطب الحديث:

عُرف الزيتون منذ قديم الزمان، فقد عرفه الرومان واليونان، وعُرف غصن الزيتون بأنه رمز للسلام.

وقد زرع الزيتون منذ أكثر من ثلاثة آلاف عام، ولذا فقد اختلفت أنواعه وأشكاله. ويستوطن شجر الزيتون حوض البحر الأبيض المتوسط، إلا أن زراعته قد أدخلت إلى مناطق أخرى من العالم. وهو يزرع على مستوى تجاري واسع في شمال أفريقيا وجنوب فرنسا وإيطاليا واليونان ودول الشرق الأوسط.

ويقال بأن رمسيس الثاني الذي حكم مصر ما بين ١٣٠٠ ـ ١٢٠٠ قبل الميلاد كان يتناول زيت الزيتون لأي شكاية مرضية.

تركيب الزيتون:

يشكل الزيت ٧٠٪ من ثمرة الزيتون. ويتكون زيت الزيتون من

---

(١) الطب النبوي لأبن قيم الجوزيه.

جليسيريدات وحموض. أهم هذه الحموض: حمض الأولئيك Oleic مع كميات صغــيرة من حمض البلمتيـكPalmatic وحمض اللينــولئيــك Linoteic وحمض السيتاريك Stearic وحمض المستريك Mystric .

وتحتوي ١٠٠ جرام من الزيتون على المواد التالية:

بروتينات ٠,٩ ر. جم، دسم ١١ جم، بـوتاسيـوم ٩١ ملجم، كلسيوم ٦١ ملجم، ماغنيزيـوم ٢٢ ملجم، فوسفـور ١٧ ملجم، حديـد ١ ملجم، نحاس ٠,٢٣ ملجم، كبريت ٣٦ ملجم، كما تحتوي على ٤,٤ جم من الألياف.

أما كمية الصوديوم والكلور في ١٠٠ جم من الزيتون الموضوع في مـاء مملح فتختلف حسب شدة التمليح، وتقدر كمية الصـوديوم وسـطياً بـ ٢٢٥٠ ملجم أما الكلور فيقدر بـ ٣٧٥٠ ملجم.

ويعطي تناول ١٠٠ جم من الزيتون ١٠٣ سعرات حراريـة، ويعتبر الـزيتون فقيراً بالسكريات .

الأبحاث الحديثة وزيت الزيتون:

تشير الاحصائيات إلى أن سكان جـزيرة «كـريت» في البحر المتـوسط يأكلون الدهون أكثر من الشعوب الأخرى، فحوالى ٤٥٪ من الحـريرات التي يتنـاولونها تـأتي من الدهـون. إلا أن معظم هـذا الدهن يـأتي من زيت الزيتـون، وليست الـدهون الأخـرى في اللحوم أو السمن الحيـواني أو الزبـدة أو غيرهـا، فحـوالى ٣٣٪ من الحريرات المتناولة يـومياً تـأتي من زيت الزيتـون وبناء عـلى ذلك فقـد يستنتج الإنسان أن أهالي «كريت» هم أكـثر الناس عـرضة لـلأصابـة بأمـراض شرايين القلب. ولكن الواقع غير ذلك فهم أقل الناس إصابة بأمـراض شرايين القلب والسرطان في العالم أجمع.

ويستهلك أهلك جـزيرة «كـريت» زيت الزيتـون أكـثر من أي شعب آخـر، ويتبعهم في ذلـك الإيطاليـون ثم اليونـانيون ثم سكـان البحـر الأبيض المتـوسط الآخرون.

نشرت المجلة الأمريكية لعلم الوبائيات في شهر كانون الأول ١٩٨٦ دراسة للدكتور «كيز Keys» من جامعة مينسوتا الأمريكية. أجريت هذه الدراسة على ٢٣٠٠ رجل في أواسط العمر من سبع دول مختلفة درس فيها معدلات الوفاة من مرض القلب والأمراض الأخرى فوجد أن معدلات الوفيات كانت منخفضة جداً عند الرجال الذين كان زيت الزيتون هو المصدر الأساسي للدهون في غذائهم. وليس هذا فحسب بل إن معدلات الوفاة من الأمراض الأخرى التي بحثها فريق الدكتور «كيز Keys» كانت أيضاً منخفضة جداً عند أولئك الذين يتناولون الكثير من زيت الزيتون.

زيت الزيتون والكولسترول:

حتى فترة قريبة جداً (عام ١٩٨٥) كانت الكتب العلمية تقول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كولسترول الدم زيادة أو نقصاناً ألا أن الأبحاث الحديثة جداً أظهرت أن زيت الزيتون يُنقص معدل الكولسترول في الدم، ليس هذا فحسب بل أنه يُنقِصُ أيضاً مستوى الدسم البروتينية ذات التركيز المنخفض «Low Density Lipoprotein».

وفي معالجتنا للمصابين بارتفاع كولسترول الدم يهدفُ دوماً من وراء العلاج إنقاص معدل هذين المركبين. وعليه فإن زيت الزيتون يقوم بأداء ما نسعى إليه.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أيضاً أن زيت الزيتون - بعكس غيره من الزيوت غير المشبعة كزيت الذرة - فإنه لا يُنقِصُ من مستوى الدسم البروتينية ذات التركيز المرتفع «High Density Lipoprotein». ومن الثابت علمياً أنه كلما أرتفع مستوى هذا النوع من الدسم كلما قلّت نسبة الإصابة باحتشاء العضلة القلبية (الجلطة).

وهكذا تبينَّ لنا أن لزيت الزيتون تأثير مزدوج: فهو ينقص من الدسم غير المرغوب فيها من كولسترول ودسم بروتينية منخفضة التركيز. والتأثير الثاني إنه لا يقلل من مستوى النوع المرغوب فيه من الدسم في الدم، وبذلك يحمي

القلب من أمراض الشرايين القلبية وإن تأثير زيت الزيتون على دسم الدم أفضل من تأثير زيت الذرة أو زيت المازولا الذي طالما تحدث الأطباء والناس عن فوائده.

ويقول البروفسور أوليفر ـ بروفسور الأمراض القلبية في جامعة أدنبره، والمشهور عالمياً بأبحاثه على دسم الدم منذ أكثر من خمسة وثلاثين عاماً ـ يقول: إن هناك طوراً جديداً من الاهتمام بزيت الزيتون وفائدته في الوقاية من أمراض القلب.

ولقد ألقى الدكتور أهرنس من جامعة كوفلر بنيويورك محاضرة في المؤتمر الدولي الذي أقيم في عام ١٩٨٤ في السويد تحت عنوان «الغذاء والوقاية من أمراض الشرايين الإكليلية والسرطان»، قال: «إننا ندرك أن مرض الشرايين الإكليلية القلبية قليل الحدوث في حوض البحر المتوسط، في تلك البلدان التي يعتبر فيها زيت الزيتون مصدر أساسياً للدسم في الغذاء».

فإذا كان الباحثون قد توجهت أنظارهم حديثاً نحو دراسة زيت الزيتون وإثبات فوائده العديدة في الوقاية من المرض القاتل، مرض شرايين القلب، فإن رسول الإنسانية عليه صلوات الله وسلامة قد أمر بأكله منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام. ولا عجب فالله جلّ في علاه قد أقسم بالزيتون فقال: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ وَطُورِ سِينِينَ﴾ وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن زيت الزيتون يحتوي على مواد كيميائية تمنع تخثر الدم وترفع مستوى الكولسترول عالي الكثافة (H.D.L.) وهو النوع المرغوب فيه ـ وتقي الشرايين من ترسب الكولسترول فيها..

ويعطي الأطباء في جامعة ميلانو بايطاليا مرضى القلب الذين أجريت لهم عمليات شرايين القلب بشكل روتيني ٤ ـ ٥ ملاعق من زيت الزيتون يومياً وذلك كجزء من العلاج الذي يتلقونه.

وقد أظهر الدكتور جراندي Grundy من جامعة تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية في دراسة نشرتها المجلة الطبية الأمريكية الشهيرة «New England Journal of Medicine» عام ١٩٨٦ أن زيت الزيتون يُخفض معدل

كولسترول الدم بحوالى ١٣٪ ويخفض معدل الدسم البروتينية المنخفضة بالكثافة (L.D.L.) بما يعادل ٢١٪.

ونصح الدكتور جراندي الأمريكيين بتناول زيت الزيتون بدلاً من الزيوت والدهون الأخرى للوقاية من أمراض شرايين القلب.

كيف يعمل زيت الزيتون:

يحتوي زيت الزيتون على أحماض دسمة لا مشبعة وحيدة، ويبدو أن هذا النوع من الأحماض الدسمة هو أفضل من الأحماض الدسمة اللا مشبعة العديدة (كتلك التي في زيت الذرة وزيت دوار الشمس) في الوقاية من مرض الشرايين الإكليلية.

فزيت الزيتون ـ كما ذكرنا ـ يُنقِصُ مستوى الكولسترول ويرفع من مستوى الدسم البروتينية ذات الكثافة العالية (Hdl Cholesterol) أما الزيوت النباتية الأخرى كزيت الذرة وزيت دوَّار الشمس فإنها ـ دون شك ـ تُخفض مستوى كولسترول الدم إلا أنها في الوقت نفسه تخفض أيضاً مستوى الدسم البروتينية ذات الكثافة العالية وهي النوع المرغوب به، والذي كلما زاد مستواه في الدم. كلما انخفض احتمال حدوث مرض الشرايين الإكليلية في القلب.

إلا أن الأبحاث الحديثة جداً قد أظهرت أيضاً أن فعل زيت الزيتون لا يقتصر على ما ذكرنا فحسب بل إن هناك في زيت الزيتون عامل قوي آخر يحارب مرض شرايين القلب ويقوم هذا العامل بفعل مضاد للتخثر حيث يقي من حدوث الخثرات (الجلطات)، ويقوم أيضاً بالإقلال من إمتصاص الكولسترول في الجسم.

وقد وجد الباحثون في ايطاليا برئاسة الدكتور «برنوبرا» أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة ميلانو أن هناك حوالى ١٠٠٠ مادة كيميائية حية في زيت الزيتون، ومن هذه العناصر ما يسمى بـ «سيكلو أثرانول» الذي يعدِّل الكولسترول أثناء استقلابه في الجسم.

هل يؤثر زيت الزيتون على ارتفاع ضغط الدم؟

لا توجد حتى الآن تجارب كافية إلا أن بعض الباحثين في جامعة كنتاكي في الولايات المتحدة الأمريكية يعتقد أن زيت الزيتون يخفض ضغط الدم، ولقد لاحظ البعض أن تناول ثلثي ملعقة من زيت الزيتون يومياً يمكن أن يخفض ارتفاع ضغط الدم الإنقباضي (الأعلى) بمقدار ٥ نقاط والإنبساطي (الأسفل) بمقدار ٤ نقاط (أي يخفض الضغط من ١٥٠/٩٥ إلى ١٤٥/٩١ مثلاً).

نصائح هامة:

١ ـ ينصح الأطباء في جامعة ميلانو بتناول ٤ ـ ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون يومياً للمرضى الذين أجريت لهم عملية شرايين القلب.

٢ ـ إن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يعاكس ارتفاع الكولسترول الناجم عن تناول بيضتين.

٣ ـ إن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً يخفض الضغط الشرياني بشكل لطيف.[1]

---

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا «زيت الزيتون بين الطب والقرآن» الذي نشرته عام ١٩٩١ دار المنارة بجدة.

الفصل الثالث

السمك وقاية من مرض القلب وعلاج لأمراض

قال الله تعالى:

﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا﴾.

(سورة النحل ١٤)

وقال عليه الصلاة والسلام:

«أول طعام يأكله أهل الجنة زيادة كبد الحوت».

(رواه البخاري)

وعن عمر قال، قال رسول الله ﷺ:

«أحلت لنا ميتتان ودمان، فأما الميتتان: فالحوت والجراد، وأما الدّمان: فالكبد والطحال»:

(صحيح الجامع الصغير ٢١٠)

جاء في لسان العرب: «الحوت: السمكة».

فلماذا أخبرنا الرسول عليه الصلاة والسلام بأن أول طعام في الجنة هو كبد الحوت؟ ولماذا أحل الله لنا السمك وأشار إليه في قرآنه:

﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾.

لقد علمنا منذ أمد طويل أن زيت السمك غني بالفيتامينات وخاصة الفيتامين «د» والفيتامين «أ». ولقد جرت العادة في الخمسينات أن يتناول الأطفال في المدارس ملعقة من زيت السمك كل صباح.

إلا أن الأبحاث الحديثة قد أظهرت أن للسمك فوائد أكثر من هذا بكثير. فماذا في العلم من جديد؟

زيت السمك ومرض الشرايين الإكليلية في القلب:

من أوائل الملاحظات العلمية الحديثة عن فوائد زيت السمك ما أشار إليه طبيب يدعى «سينكلير Sinclair» حين وجد أن تصلب الشرايين نادر عند الذين يعيشون في منطقة القطب الشمالي (الاسكيمو) ويتناولون لحوم السمك أو الفُقمة (عجل البحر Seal) هناك كمصدر أساسي لغذائهم.

أما أولئك الذين يأكلون أنواع الطعام الأوروبية المختلفة في الأسكيمو فعلى الرغم من أنهم يعيشون في نفس المنطقة ذاتها إلا أن نسبة حدوث أمراض تصلب الشرايين لا تقل عندهم أبداً عما هي في أوروبا وأمريكا.

وقد وجد أن نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب عند صيادي السمك اليابانيين هي أقل بكثير منها عند المزارعين في اليابان.

وكتبت المجلة الطبية البريطانية مقالة رئيسية بتاريخ ٣ كانون الأول ١٩٨٨ عنوانها: «فوائد زيت السمك». ومما جاء في هذه المقالة:

> «لقد أصبح معروفاً أن ساكني الأسكيمو واليابانيين يتناولون من السمك أضعاف ما يتناوله غيرهم وأن نسبة حدوث احتشاء العضلة القلبية (جلطة القلب) عندهم أقل بكثير من المجتمعات الغربية.
>
> كما لوحظ أنه حتى في اليابان نفسها فإن أقل نسبة لحدوث احتشاء العضلة القلبية كانت في منطقة تسمى أوكيناوا، تلك المنطقة التي يتناول أهلها ضعفي ما يتناوله الآخرون في اليابان من السمك.

ودلت الدراسات الوبائية أيضاً على أن نسبة حدوث أمراض الشرايين الإكليلية (شرايين القلب) في هولندا ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالكمية التي يتناولها الهولنديون من السمك خلال العشرين سنة الماضية، فكلما زاد تناولهم للسمك كلما نقصت نسبة الإصابة بأمراض الشرايين الإكليلية».

وكتبت مجلة «اللانست Lancet» الطبية البريطانية الشهيرة مقالة رئيسية بتاريخ ١٤ أيار (مايو) ١٩٨٨ بعنوان «زيت السمك» جاء فيها:

«لقد أصبحت الأمراض المزمنة في الوقت الحاضر سبباً أساسياً للوفيات وللاختلاطات في المجتمعات المتحضرة والمتطورة اقتصادياً. ويبدو أن الوقاية من هذه الأمراض والتخفيف من حدتها ربما تكون أيسر بكثير من معالجتها.

ولهذا اتجه الكثير من الباحثين نحو الوسائل الغذائية كوسيلة من الوسائل التي يمكن بها تغيير مجرى المرض أو تخفيفه أو الوقاية منه.

ولم تقتصر الدراسات على ساكني منطقة غرينلاند من الاسكيمو، ولا على اليابانيين فحسب بل امتدت الدراسات إلى هولندا وأمريكا والسويد.

وأثبتت دراسة أجراها الهولنديون على عدد كبير من المرضى شوهدوا بانتظام لمدة عشرين شهراً في المستشفى أن نسبة الوفاة بمرض الشرايين الأكليلية القلبية قد انخفض بنسبة ٥٠٪ عند أولئك الذين تناولوا ٣٠ جراماً من السمك يومياً بالمقارنة مع أولئك الذين لم يتناولوا السمك على الأطلاق».

وقد أشار الدكتور «كرومهوت Kromhout» إلى أن تناول السمك مرة أو مرتين في الأسبوع قد ينقص نسبة حدوث مرض الشرايين الإكليلية في القلب.

وقد أثبتت الدراسات أن تناول ٣٠ جراماً من السمك يومياً (أي ما يعادل

ثلثي سمكة من السمك الأبيض، أو ثلث سمكة من الأسماك الدهنية)، يؤدي إلى الوقاية من مرض شرايين القلب.

وينصح الدكتور «ساندرز» من جامعة لندن بتناول المزيد من السمك بدلاً من تناول اللحوم، والإقلال من تناول الأجبان واللحوم بشكل عام ففي السمك ما يعوض عن البروتينات الموجودة في اللحوم والأجبان، إلا أنه من الأفضل تجنب السمك المقلي أو المملح (كي نتجنب الدهون المستخدمة في القلي، والملح الزائد غير المرغوب فيه).

الدهن في السمك:

يتميَّز الدهن في السمك بغناه بنوعين من الحموض الدهنية اللا مشبعة العديدة وهذين الحمضين هما: حمض أيكوزا بنتانويك Eicosapentaenoic Acid، وحمض دوكوزاهكسانويك Decosahexaenoic Acid.

ومن أكثر أنواع السمك غنى بهذين الحمضين هما سمك الإسقُمري Mackerel وسمك الرَّنكة (وهو من جنس السردين) Herring المتوافرين بكثرة في المحيط الأطلسي.

ولهذين الحمضين الدهنيين خاصة أساسية في خفض مستوى الدهون في الدم مما يجعلها تقي من تصلب الشرايين وخاصة مرض الشرايين الإكليلية.

ويحتوي السمك على كمية من الدهن تختلف باختلاف نوع السمك والفصول والأماكن التي يعيش فيها. فالسمك الأبيض White Fish (مثل السمك القدّ Cod، والكولي Coley، والبليس Plaice، والحدُّوق Haddock، يحتوي على ١٪ من وزنه دهناً.

أما الأسماك الزيتية Oily Fish (مثل السلمون المُرقط Trout، والسلمون Salmon، والأسقمري Mackerel، والرنكة Herring، والبلشار Pilchard، والسردين Sardine، فإنها تحتوي على ٥ ـ ٢٥٪ من وزنها دهناً.

وأما عن نوع الدسم الموجود في السمك فإن نسبة الدهون المشبعة هي أعلى في الأسماك الزيتية منها في السمك الأبيض.

ويعطي المائة جرام من السمك الزيتي ٢٠٠ سعر حراري (كالوري) من الطاقة و١ ـ ٢ جرام من الحموض الدهنية الهامة في السمك.

كيف يمنع زيت السمك حدوث مرض الشرايين الإكليلية؟

هناك عدة آليات يعمل بها زيت السمك للوقاية من حدوث مرض الشرايين الإكليلية منها:

١) تخفض الحموضة الدهنية الموجودة في زيت السمك مستوى الكولسترول والجليسيريدات الثلاثية:

فقد أثبتت عدة دراسات أن تناول ٢٠ ـ ٣٠ جراماً من مركّب دوائي يحتوي على هذين الحمضين الدهنيين المتوفرين في زيت السمك لمدة ٤ أسابيع أدّى إلى نقص في مستوى الكوليسترول والبروتينات الدهنية قليلة الكثافة، والغليسيريدات الثلاثية.

٢) يتدخل زيت السمك في عملية تشكيل بعض أنواع البروستاغلاندينات ومن هذه البروستاغلاندينات ما يُقَبِّض الشرايين ويزيد تخثر الدم، ومنها ما يوسع الشرايين وينقص تخثر الدم، وهذا النوع الأخير هو النوع المرغوب زيادته.

ويؤدي تناول زيت السمك إلى زيادة النوع المرغوب من هذه البروستاغلاندينات مما يزيد من توسع الشرايين والإقلال من تخثر (تجلط) الدم.

وهذا ما يفسر زيادة زمن النزف، ونقص تجمع الصفيحات الدموية عند ساكني الإسكيمو، أولئك الذين يتناولون كميات كبيرة من السمك.

زيت السمك وكولسترول الدم:

أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت السمك يؤدي إلى انخفاض مستوى الكولسترول في الدم. فقد نشرت مجلة «Atherosclerosis» عام ١٩٨٥ دراسة استعمل فيها زيت السمك لمدة ثلاثة أشهر وكانت النتيجة

أن انخفض كولسترول الدم، وليس هذا فحسب بل إن تناول زيت السمك يرفع مستوى الدسم البروتينية عالية الكثافة (H.D.L) وهي النوع المرغوب فيه، فكلما ارتفع هذا النوع في الدم كلما كان احتمال الإصابة بمرض شرايين القلب أقل حدوثاً.

زيت السمك والغليسيريدات الثلاثية Triglycerides

الغليسيريدات الثلاثية هي أحد أنواع دسم الدم، وقد أثبتت الدراسات ومنها دراسة «فرامنغهام» الأمريكية الشهيرة أن أولئك المصابين بارتفاع في غليسيريدات الدم هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب، كما أن ذلك الارتفاع يترافق بزيادة في تخثر الدم.

ومما لا شك فيه أن «زيت السمك يخفض مستوى الغليسيريدات الثلاثية في الدم بمقدار يتراوح ما بين ٢٥ ـ ٤٠٪. وقد أدخل هذا الدواء في موسوعة الأدوية البريطانية المسماة «British National Formulary» كدواء فعّال في معالجة ارتفاع الغليسيريدات الثلاثية.

وقد نشر العديد من الأبحاث الطبية التي تثبت فاعلية زيت السمك في هذه الحالة في مجلة تصلب الشرايين «Atherosclerosis» ومجلة الأيض «Matabolism» وكانت الجرعة المستعملة في هذه التجارب هي ١٠ حبات من حبوب Max Epa المحتوية على زيت السمك.

وقد نشرت مجلة «Atherosclerosis» عام ١٩٨٧ دراسة أجريت على ٦٠ رجلاً أُعطوا حبوب زيت السمك لمدة ٣ ـ ٦ أسابيع فانخفض مستوى الغليسيريدات الثلاثية بنسبة ٥٤٪ وانخفض ضغط الدم الانبساطي بمقدار ٧٪.

زيت السمك وارتفاع ضغط الدم Hypertension

أثبت الباحثون الألمان أن تناول سمك الأسقمري Mackerel، يمكن أن يخفض من ارتفاع ضغط الدم. فقد قام فريق من الباحثين في مركز أمراض القلب في أكاديمية العلوم في برلين بإجراء تجربة على ٢٤ شخصاً مصابين بارتفاع

خفيف في ضغط الدم، ولم يكن أي منهم يتناول علاجاً من قبل وقد تناول هؤلاء علبتين فيهما ١٤ أونصة (٤٢٠ جم) من سمك الإسقُمري Mackerel يومياً لمدة أسبوعين ثم وضعوا على حمية تشمل تناول ثلاث علب من هذا السمك أسبوعياً ولمدة ثمانية أشهر، فارتفع مستوى الحموض الدسمة من نوع أوميجا ٣، وهي النوع المرغوب فيه في الدم. وكان ضغط هؤلاء قبل تناول السمك يتراوح بين ١٤٩/٩٩ وانخفض بعد اسبوعين إلى ١٣٦/٨٨ في المتوسط. واستمر كذلك طوال تناولهم السمك، إلا أن ضغط الدم ارتفع إلى ما كان عليه بعد إيقافهم عن أكل السمك بشهرين.

وكانت النتيجة التي توصَّل إليها هؤلاء الباحثون هي أن تناول ٣ أونصات من سمك الإسقُمري يومياً لمدة طويلة يخفض ضغط الدم بحوالى ٧٪، أي يخفض ضغط الدم من المستوى الذي قد يحتاج معه إلى تناول الأدوية إلى المستوى الذي لا يحتاج إلى دواء.

وقال الباحثون إن سمك الإسقُمري يمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف وعلى الرغم من أن علب سمك الإسقُمري تحتوى على كمية عالية من الصوديوم (١٣٠٠ مليغرام في العلبة) فإن السمك استطاع خفض ضغط الدم، وأن إنقاص الصوديوم في تلك العلب يمكن أن يعطي تأثيراً أفضل في خفض الدم.

وختم الباحثون دراستهم بالقول: إن الأنواع الأخرى من السمك الغنية بالحموض الدسمة (أوميجا ٣) يمكن أن تقوم بالدور نفسه.

ونشرت المجلة البريطانية «B.M.J» دراسة عام ١٩٨٦ عولج فيها ١٦ مريضاً مصاباً بارتفاع ضغط الدم بحبوب زيت السمك لمدة ٦ أسابيع فانخفض ضغط الدم الشرياني بشكل ملحوظ، وقد فضَّل معظم المرضى العلاج بحبوب زيت السمك على العلاجات الدوائية الأخرى السابقة.

زيت السمك وتخثر الدم:

أشارت الدراسات الحديثة إلى أن تناول زيت السمك يؤدي إلى إطالة زمن

النزف ويقلل من تشكُّل الخثرات (الجلطات) في الشرايين. ويصحب هذا التأثير نقص في لزوجة الدم.

ويقول البروفسور أوليفر: إن زيت السمك يفيد أولئك المرضى المصابين بأمراض تؤدي إلى زيادة تخثر الدم Thrombogenic Disorders كما يفيد في الوقاية من حدوث الخثرات (الجلطات) في شرايين القلب.

زيت السمك والأمراض الالتهابية والمناعية:

أظهرت الدراسات العلمية الحديثة إن بعض الأمراض الالتهابية المزمنة والأمراض المناعية مثل التهاب المفاصل نظير الرثوي، وداء الصدفية، والربو، هي أقل شيوعاً عند سكان الأسكيمو منها عند الشعوب الغربية في أوروبا وأمريكا.

وهذه الملاحظات دفعت الباحثين إلى إجراء التجارب لمعرفة فيما إذا كانت الحموض الدهنية المتوفرة في زيت السمك يمكن أن تغيِّر من الاستجابة المناعية والالتهابية وفيما إذا كانت تفيد في معالجة هذه الأمراض.

وقد تبينَّ أن إعطاء ٣ غرامات يومياً من حمض الايكوزابنتانويك و٢ جم من حمض الدوكوزاهكسانويك (وهي الحموض التي يحتويها زيت السمك) يومياً لمدة ٦ أسابيع يؤدي إلى إنقاص في تشكيل وفاعلية الوسائط الكيمائية التي تزداد في مكان الالتهاب، مما يثبت أن لزيت السمك تأثيرات مضادة للإلتهاب.

زيت السمك والتهاب المفاصل نظير الرثوي **Rheumatoid Arthritis**

إلتهاب المفاصل نظير الرثوي مرض التهابي مزمن يصيب المفاصل ويتواجد في كل أنحاء العالم إلا أن نسبة حدوثه أعلى في المناطق المعتدلة. وتزداد أعراض المرض في الأماكن الباردة والرطبة.

وتصاب النساء بهذا المرض أكثر من الرجال، ويبدأ المرض عادة في ٢٥ ـ ٥٥ سنة ولا يعرف سببه بشكل واضح إلا أن عوامل المناعة الذاتية والالتهابية قد اتهمت كأحد أسباب المرض.

وتصاب المفاصل بالألم والتيبُّس، وخاصة مفاصل اليدين والمعصمين والمرفقين وقد يمتد إلى المفاصل الأخرى.

نشرت مجلة «اللانست» البريطانية عام ١٩٨٥ دراسة أجريت على مرضى مصابين بداء نظير الرثوي Rheumatoid Arthritis، وأظهرت التجربة أن إعطاء زيت السمك مع حمية غنية بالدسم اللا مشبعة العديدة وفقيرة بالدسم المشبعة أدى إلى تحسُّن في الآلام المفصلية وفي تيبُّس المفاصل الصباحي وعدد المفاصل المؤلمة وقد أعطي هؤلاء زيت السمك لمدة ٣ أشهر وكانت الآلام في تحسن. ثم أوقف إعطاء زيت السمك فوجد الباحثون أن أعراض المرض قد تفاقمت وازدادت سوءاً بعد حوالى شهرين من إيقاف زيت السمك.

واستنتج الدارسون إن زيت السمك يفيد في تخفيف آلام المفاصل وعدد المفاصل المؤلمة بالجس وتيبّس المفاصل الذي عادة ما يحدث في الصباح عند المرضى المصابين بداء المفاصل نظير الرثوي.

ويعزو الباحثون هذه التأثيرات المفيدة إلى تأثير زيت السمك على البروستاغلاندينات المسؤولة عن الألم والالتهاب.

وفي مقال رئيسي نشرته مجلة «اللانست» الطبية عام ١٩٨٧ حول استعمال زيت السمك في داء المفاصل نظير الرثوي جاء فيه:

> «لا شك ان للأحماض الدهنية (أوميجا ٣) التي يحتويها زيت السمك دوراً أساسياً يؤثر به على طريق الالتهاب في الجسم.
>
> وبما أن تناول هذا النوع من العلاج (زيت السمك) غير ضار، فإن على أطباء الأمراض الجلدية أن ينصحوا مرضاهم بتناول كميات أكبر من السمك والإقلال من تناول اللحم الأحمر.
>
> وهناك حاجة إلى مزيد من هذه الدراسات الطويلة الأمد لمعرفة تأثيرات زيت السمك على تطور داء المفاصل الرثوي حيث إن الدراسات القصيرة الأمد أبدت تحسناً في أعراض هذا المرض».

وأكـدت دراسة أخـرى أجراهـا الدكتـور «كريمـر Kremer» ونشرت في مجلة «Annals of Internal Medicine» عام ١٩٨٧ وهي:

«إن إعطاء ١٥ حبة يـومياً من حبـوب(Max-Epa) والتي تحتوي على زيت السمك قد أدى إلى تحسُّن ملحوظ في عدد المفاصـل المؤلمة وفي نشاط المريض وقدرته على الحركة».

زيت السمك وداء الصدف Psoriasis:

داء الصدف مرض جلدي يعتقـد أنه نـاجم عن إضطراب في أنـزيمات الجلد ويصاب بهذا المرض ١ ـ ٢٪ من الناس.

ويظهر هذا المرض على شكل بقـع وردية محمـرَّة تعلوها قشـور بيضاء فضيـة اللون، وتظهر هذه البقع بشكل مميَّز على المرفقين والركبتين وعلى فروة الرأس.

ويترافق هذا المرض بسرعة نمو خلايا بشرة الجلد وتوسع الأوعية الشعـرية في الجلد. وقد تصاب المفاصل أيضاً بهذا المرض.

وداء الصدف مرض غير معدٍ، وتختلف ظواهره الجلدية من مريض إلى آخـر وتشمل هذه الظواهر التوسف المزمن للجلد والصفيحات الجلدية Plaques وقـد تكون هناك أشكال حلقية ومناطق حمراء ملساء في الجلد.

ويبـدأ المرض عـادة عند اليـافعين ويستخـدم القـطران Coal Tar أو مـراهم الكورتيزون في العلاج وقد يحتاج الأمر بعض أنواع العلاج الأخرى.

ولقد قام فـريق من الأطباء في جـامعة يـوسلو بالنـرويج بـإجراء دراسـة على المرضى المصابين بداء الصدف، ونشر هذا البحث في المجلة البريطانية للأمراض الجلديـة «British Journal of Dermatology» عام ١٩٨٨ وكان عن استعـمال هؤلاء الأطبـاء زيت السمك بمقـدار ١٠ جم يوميـاً (ويمكن الحصـول عـلى هـذا بتنـاول وجبـة سمـك دهني) وتحتـوي هــذه الكمية عــلى ١,٨ جم من حمض ايكوزابنتانويك وهو أحد الحمضين الأساسيين في زيت السمك.

ولم يجـد هؤلاء أي تحسُّـن في أعــراض المــرض بعــد ٨ أسـابيـع إلا أن

باحثين آخرين وجدوا تحسناً في ظواهر داء الصدف باستعمال جرعات أعلى (٥٠) جم يومياً ومن هؤلاء الدكتور زيبو Ziboh الذي نشر أبحاثه في مجلة أرشيف الأمراض الجلدية «Archives of Dermatology» عام ١٩٨٦ وكذلك الدكتور آلن Allen الذي نشر بحثه في المجلة البريطانية للأمراض الجلدية عام ١٩٨٥.

وفي شيفلد بانجلترا قام فريق آخر من الباحثين بدراسة تأثير زيت السمك على داء الصدف. ولقد أعطى هؤلاء المرضى ١٠ كبسولات من زيت السمك (Max Epa) يومياً وبعد ثمانية أسابيع من العلاج لاحظ الباحثون تحسناً واضحاً في أعراض المرض إذ قلّت الحكة وخفّ الأحمرار والتقشر عند الذين أُعطوا حبوباً لا تحتوي على زيت السمك Placebo[١٦].

واستنتج الباحثون إن العلاج بزيت السمك ستكون له فائدة كبرى فوق وسائل العلاج الحالية المستخدمة في علاج الصدف (ميثوتركسيت بوفا Puva Methotrexate) وكانت كمية زيت السمك المستخدمة في هذه التجربة تعادل تناول ١٥٠ جم من السمك الدهني (سمك الإسقمري Mackerel).

زيت السمك والتهاب الجلد التحسسي:

وذكر الباحثون من النرويج في دارسة نشرت في مجلة الأمراض الجلدية البريطانية عام ١٩٨٧ إن زيت السمك يفيد في علاج التهاب الجلد التحسسي Atopic Dermatitis.

وقد قام هؤلاء الباحثون بإجراء تجربة أعطي فيها زيت السمك لمدة ١٢ أسبوعاً فكان هناك تحسن واضح في الأعراض من حكة وتقشر في الجلد بالمقارنة مع مجموعة أخرى أعطيت دواء وهمياً.

وكانت كمية زيت السمك المستخدمة في هذه التجربة هي ما يعادل الكمية التي يمكن أن يتناولها الإنسان من وجبة سمك دهني يومياً.

ولا يعرف بالضبط الطريقة التي يؤثر بها زيت السمك على هذا المرض إلا أنه من المعروف أن الحموض الدهنية الأساسية لها دور بنيوي ووظيفي هام على

أغشية الخلية. وقد يكون له دور أيضاً عن طريق البرستاغلايدينات واقترح الباحثون إجراء تجارب أوسع واستعمال جرعة أكبر من زيت السمك من الجرعة التي استعملت في هذه التجربة.

وكان عدد من الباحثين قد أجرى تجارب استعمل فيها زيت الذرة عند هؤلاء المصابين بالتهاب الجلد التحسسي، فوجد بعضهم تحسناً في الأعراض إلا أن معظم الباحثين لم يثبتوا ذلك.

زيت السمك وصداع الشقيقة Migraine:

وجد الباحثون في جامعة «سينسيناتي Cincinnati» أن زيت السمك فعّال في علاج داء الشقيقة Migraine .

وقد أعطى هؤلاء المرضى كبسولتين من زيت السمك يومياً ولمدة ستة أسابيع فانخفض عدد نوبات الشقيقة من مرتين في الأسبوع إلى مرتين في الأسبوعين، وكان الصداع أقل شدة من ذي قبل، وكان تحسُّن الرجال في تلك التجربة أكثر من النساء.

ويشكو المرضى المصابون بصداع الشقيقة عادة من صداع شقي (يصيب أحد نصفي الرأس) وقد يصاحبه غثيان أو قيء أو اضطرابات بصرية ومن الأفضل للمريض عادة أثناء النوبة الاستراحة في غرفة مظلمة.

وقد يرتبط حدوث نوبات صداع الشقيقة بتناول بعض الأطعمة كالشيكولاته والأجبان والخمر[1].

---

(١) هذا الفصل مقتبس من كتابنا «الأسرار الطبية الحديثة للسمك وكبد الحوت» الذي نشرته دار المنارة بجدة، عام ١٩٩١.

الفصل الرابع

علاج السمنة

قال النبي ﷺ:

«ما ملأ آدمي وعاءً شرٌّ من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

رواه أحمد والترمذي وابن ماجة والحاكم (صحيح الجامع الصغير ٥٦٧٤).

قال ابن القيم في شرحه لهذا الحديث:

«مراتب الغذاء ثلاثة: إحداها مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، والثالثة، مرتبة الفضلة، فأخبر النبي ﷺ إنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها: فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس».

والرسول العظيم حين يخصص الثلث الآخر للنفس، لم يشأ أن يتعرض لحقائق علمية لم تعرف إلا في القرن العشرين حين درس بافلوف العصارة المعدية عند الكلب حين فتح معدته وتابع كيف يهضم الطعام وتفرز العصارات.

ولم يصرح الرسول الكريم شيئاً عما يجري في المعدة، إلا أنه اكتفى بذكر الثلث الثالث للنفس، حيث أن الطعام بحاجة إلى هضم، والهضم لا يتم بدون مفرزات المعدة، فإذا امتلأت المعدة بالطعام فأين تجد العصارات الهاضمة مكاناً

لها؟ هذا ما أثبتته الدراسات الطبية الحديثة، فمن ملأ معدته بالطعام والشراب ولم يدع فيها متنفس شعر بعد ذلك بالتخمة وعسر الهضم. وكثير من المرضى من يأتينا يشكون عسرة في الهضم بعد تناول وجبة كبيرة من الطعام.

وهناك سر آخر في هذا الحديث، فقد ابتكر العلماء في الولايات المتحدة طريقة جديدة لإنقاص الوزن وذلك بإدخال بالون إلى المعدة، وينفخ بشكل يملأ ثلث المعدة ويبقى ثلثا المعدة الآخران فارغين للطعام. وقد وجد الباحثون أنها طريقة فعّالة في إنقاص الوزن...

أليس هذا ما جاء به الرسول عليه الصلاة والسلام قبل أكثر من ألف واربعمائة عام!!!

وقال عليه الصلاة والسلام يذم أولئك الذين يبطرون بالطعام والشراب ويتخمون أنفسهم بما لذ وطاب.

«أكثر الناس شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً في الآخرة».

رواه أبو نعيم (صحيح الجامع الصغير ١٢١٠)

والله تعالى جمع علم الغذاء الصحي الذي كتبت عنه الكتب ونشرت فيه المقالات وتداوله الباحثون وخبراء التغذية بالبحث والنقاش، جمع الله تعالى هذا العلم في ثلاث كلمات:

يقول تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾

(سورة الأعراف ٣١)

تعريف السمنة:

تنجم السمنة في معظم الأحيان عن اختلال بين ما نصرف من طاقة وبين ما نتناول من طعام، ونقول إن فلاناً لديه زيادة في الوزن Over Weight إذا ما زاد وزنه على ١٠٪ عن الوزن المثالي. وإذا زاد وزنه على أكثر من ٢٠٪ فوق الوزن المثالي فنقول إنه مصاب بالسمنة.

ويقول الدكتور شيلز Shills في كتابه الشهير عن التغذية (طبعة ١٩٨٨):

«تشير الأحصائيات إلى أن ١٠ ـ ١٥٪ من الرجال الأمريكيين مصابون بزيادة في الوزن. و٢٠ ـ ٢٥٪ من النساء الأمريكيات، مصابات بزيادة في الوزن، وتزداد هذه النسبة مع تقدم السن، وخاصة عند النساء.

وأظهرت الاحصائيات العلمية أيضاً أن السمنة شائعة عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة في أوروبا وأمريكا. وأن ٦ ـ ١٥٪ من أطفال المدارس هناك مصابين بالسمنة وتصل هذه النسبة إلى ٢٠ ـ ٣٠٪ في سن البلوغ.

ويبدو واضحاً أن الشابات هن أكثر عرضة للسمنة من الشباب. وقد وجد أن السمنة قد بدأت في سن الطفولة عند ٣٠٪ من البالغين البدينين. وإذا كان الشاب أو الشابة بديناً في سن المراهقة، فهناك احتمال كبير في أن يظل بديناً. فقد وجد أن ٨٠٪ من البدينين في سن المراهقة قد استمروا في السمنة ما بعد هذه الفترة من العمر.

ولذا يجب الانتباه إلى المحافظة على وزن الجسم في هذه المرحلة من العمر. وتكثر السمنة عند الفقراء في أمريكا فإن ٣٠٪ من نساء الطبقة الفقيرة هن بدينات، في حين أن ١٥٪ من نساء الطبقة المتوسطة هن كذلك، ولم تزد النسبة عن ٥٪ عند نساء الطبقة الغنية هناك. وقد نحا الرجال المنحى نفسه، رغم أن نسبة البدانة كانت أقل عندهم من النساء.

وقد وجد أن اليهود هم أكثر أهل الأديان بدانة، يليهم المسيحيون الكاثوليك. وأما أخفض نسبة فكانت عند البروتستانت.

أسباب السمنة:

وتنجم السمنة في معظم الحالات عن تناول كميات من الحريرات أكثر مما يحتاجها الجسم (أي تناول كميات من الأطعمة النشوية أو الدسمة أكثر مما يحتاج الجسم إليه ليحافظ على وزن مثالي). إلا أن هناك بعض الأمراض التي قد تسببت السمنة ومنها قصور الغدة الدرقية.

وهناك بعض البدينين من يقسم لك أنه لا يأكل من الطعام أكثر مما يأكله شخص آخر غير بدين. وقد دلّت الأبحاث العلمية الحديثة أن هذا صحيح،

فهناك استعداد بنيوي في داخل الجسم عند بعض الناس لكي يكون هذا سميناً وذاك نحيفاً. وأما الفكرة التي تقول بأن كل البدينين شرهون للطعام فأصبحت «فكرة قديمة غير صحيحة».

ويبدو أن هناك نوعين من الدهون في الجسم: الأول وهو الدهن الطبيعي تحت الجلد وهو يقوم بخزن الطاقة في الجسم فحين يأكل المرء كميات أكبر من النشويات أو الدهون أو البروتينات، فإنها تتحول كلها إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية.

وهناك نوع آخر من الدهن وهو الدهن البني «Brown Fat» وهو فعّال جداً في عمليات الاستقلاب التي تجري في البدن. ويتواجد هذا الدهن بين لوحي الكتف وحول الكليتين، ويبدو أن وظيفة هذا النوع هي حرق الكمية الفائضة من الطاقة وتأمين الحرارة.

وقد يكون الدهن البني عند البدينين غير فعّال، فلا يحرق ما زاد من طاقة عندهم، وبالتالي يختزن الدهن في مستودعاته تحت الجلد. وبعض الباحثين يعتقد أن هذا الأمر هو سبب السمنة عند البدينين. وربما كان لعوامل غذائية أخرى كمستوى الفيتامينات والمعادن والحموض الدسمة الأساسية تأثير على نشاط وفاعلية الدهن البني.

ويعتقد بعض الباحثين أن أحد الأسباب للسمنة هو زيادة عدد الخلايا الشحمية. والسمنة عند الكبار تتميز بزيادة حجم الخلايا الشحمية حيث تختزن الكميات الفائضة من الحريرات على شكل غليسيريدات ثلاثية Triglycerides وحين ينقص وزن الجسم تنكمش الخلايا الشحمية وينخفض مستوى الغليسيريدات الثلاثية. وقد ثبت أن إنقاص الوزن عند الرجال البدينين، يؤدي إلى خفض في مستوى الدسم البروتينية القليلة الكثافة .L.D.L وارتفاع في الدسم البروتينية العالية الكثافة .H.D.L وهذه الأخيرة كلما ارتفعت في الدم، كلما كان ذلك أفضل، فارتفاعها يقي القلب من حدوث الأزمات القلبية من ذبحة أو جلطة.

وعادة ما يكون البدينون قليلي الحركة، ولهذا فإنه قد لا يمكن معالجة السمنة

بـزيادة الجهـد العضلي فقط، إنمـا يجب دوماً زيـادة المجهود العضـلي من حركـة وتمرين ومشي، والإقلال من الطعام.

قال عمر بن الخطاب:

«يا أيها الناس إياكم والبطنة فإنها مكسلة عن الصلاة مفسـدة للقلب ومورثـة للسقم».

اختلاطات السمنة:

أظهر الكثير من الدراسات أن السمنة تترافق مع زيادة الوفيات عند أصحاب السمنة في سن الشباب، في حـين أنها لا تترافق بـزيادة في معـدل الوفيـات عند المسنـين. ولهذا فـإن عـلى الشبـاب والشـابـات أن يحـرصـوا عـلى التخلص من السمنة، ولكن بطريقة تدريجية معقولـة. والوقـاية خـير من العلاج، ففي اتبـاع نظام صحي معتدل يمكن تجنب السمنة في غالبية الحالات.

وقـد اشارت الـدراسات أيضـاً إلى أن زيادة الـوزن حتى مستوى ٢٠٪ فـوق الوزن المثالي لم تترافق بزيادة في معدل الوفيات.

السمنة وأمراض القلب:

أظهرت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين أمراض شرايين القلب والسمنة من خـلال حدوث أمـراض أخرى، كـارتفـاع ضغط الـدم والسكـري وارتفـاع دهون الدم. وليس هذا بمستغرب، إذ أن السمنـة ترفـع ضغط الدم وتـزيد من مستوى السكر في الدم ومن مستوى دهون الدم.

وأشارت دراسة فـرمنغهام (وهي أشهـر دراسة عـالمية عـلى أمراض القلب في الـولايات المتحـدة) إلى أن كـل ١٠٪ من وزن الجسم زيـادة عن الـوزن المثـالي تترافق بزيـادة تبلغ ٦,٢ ملم زئبقي في ضغط الدم وزيـادة تبلغ ١٢ ملجم٪ في كولسترول الدم وزيادة بمقدار ٢ ملجم٪ في سكر الدم.

وهناك أدلة تشـير إلى أن السمنة التي تبـدأ في سن مبكر (٢٠ ـ ٤٠ سنـة) لها تأثير أكبر على أمراض شرايين القلب من السمنة التي تبدأ بعـد ذلك السن. ولا شك في أن إحتشاء القلب (جلطة القلب) وموت الفجاءة لها علاقة بالسمنة.

السمنة وارتفاع ضغط الدم:

كثيراً ما يترافق ارتفاع ضغط الدم بالسمنة. ومن المؤكد علمياً أن تخفيف الوزن عند المصابين بارتفاع في ضغط الدم، يؤدي إلى تحسن في مستوى ضغط الدم. ومن العوامل الأساسية التي تؤثر على ضغط الدم، كمية الدم التي يضخها القلب، ومقاومة الشرايين في الأطراف، إلا أن هناك عوامل أخرى تؤثر على ضغط الدم، منها كمية الصوديوم في الجسم، (ولهذا وجب الإقلال من تناول الملح عند المصابين بارتفاع ضغط الدم) وعوامل عصبية خلقية أخرى.

السمنة ومرض السكري:

هناك علاقة وثيقة بين السمنة وداء السكري، حتى أن السمنة تعتبر عاملاً من أهم عوامل البيئة التي تؤثر على سير مرض السكري. إذ تزيد السمنة من احتمال حدوث مرض السكري عشرة أضعاف.

ويرتفع مستوى الأنسولين في الدم عند البدينين إلا أن الخلايا لا تستجيب لفعل هذا الهرمون، وبالتالي يزداد إفراز الأنسولين، ويسبب إزدياد إنتاج الأنسولين من البنكرياس على فترة طويلة، ضعفاً في وظيفة هذه الغدة عند من لديه استعداد وراثي، وبعد مدة من الزمن ينقص إنتاج الأنسولين، ويظهر السكري عند المريض.

السمنة والتنفس:

كلما ازداد وزن الجسم، زاد عبء الشحوم على الرئتين، وبالتالي يصعب على الرئتين أن تتخلص تماماً من غاز ثاني أوكسيد الكربون. وفي حالات السمنة الشديدة، يؤدي حبس هذا الغاز إلى ارتفاع مستواه في الدم، مما ينجم عنه نعاس وكسل، ويزداد عدد كريات الدم الحمراء، لكي تؤمن كمية كافية تنقل الأوكسيجين إلى أنسجة الجسم.

وارتفاع عدد كريات الدم الحمراء يزيد من حدوث الخثرات (الجلطات) في الأوعية الدموية.

قال علي ابن أبي طالب:

«إذا كنت بَطِناً فعدَّ نفسك زمناً».

السمنة وأمراض المرارة:

يزداد احتمال الإصابة بالمرارة عند النساء البدينات بشكل خاص، إذ يكثر حدوث حصيات المرارة عند هؤلاء خصوصاً فوق سن الأربعين.

السمنة وداء النقرس:

ينجم داء النقرس عن ارتفاع حمض البول في الدم، ولا يؤدي عادة ارتفاع حمض الدم إلى أعراض إلا أن البعض يصاب بنوبات داء النقرس، وتظهر عادة بألم وإنتفاخ في الأصبع الكبرى من القدم.

ومن المعلوم أن نوبات النقرس، هي أكثر حدوثاً عن البدينين.

أما المشاكل الأخرى التي لها علاقة بالسمنة فهي:

١ ـ دوالي الساقين

٢ ـ فتق المعدة.

٣ ـ الإمساك.

٤ ـ الأنتانات بعد العمليات الجراحية. (أي الالتهابات).

٥ ـ بطء شفاء الجروح بعد العمليات.

٦ ـ التهاب المفاصل التنكسي.

نصائح الأطباء بتناول طعام صحي:

تهدف خطة الطعام الصحي، إلى الإقلال من كمية الدهون في الطعام، وخاصة الدهون المشبعة، والتي توجد عادة في اللحوم، وفي منتجات الألبان (الحليب)، وكما تهدف إلى زيادة كمية الألياف المتناولة في الطعام. ولكي يكون طعامك صحياً، فإن خبراء التغذية يجمعون على الأمور التالية:

١ ـ تناول كميات أكبر من الفواكه والخضار والسلطات،

٢ ـ الإقلال من تناول اللحوم، والأكثار من تناول السمك والدجاج،

٣ ـ تجنب قلي الطعام فإن ذلك يستهلك كمية من الدهون، ولهذا فإن الطعام المطهي أو المشوي هو المفضل،

٤ ـ استخدام سمن (مارجرين) غني بالدهون اللا مشبعة: كالسمن المصنوع من زيت دوار الشمس Sunflower Margarine، أو زيت الذرة.

٥ ـ طهي الطعام بزيت غني بالدهون اللا مشبعة: مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس أو زيت الصويا. وكذلك فإن زيت الزيتون زيت جيد ينقص الكولسترول،

٦ ـ يجب الإنتباه إلى الزيوت النباتية الأخرى، فليس كل زيت نباتي بزيت جيد فزيت جوز الهند مثلاً غني بدسم مشبعة غير مرغوب فيها،

٧ ـ استعمال اللبن (الحليب) قليل الدسم، وتجنب استعمال الكريمات والقشدة وما شابهها،

٨ ـ استعمال الجبن قليل الدسم، والزبدة قليلة الدسم،

٩ ـ تناول الخبز الأسمر، والأرز الأسمر، واستعمال الطحين الأسمر،

١٠ ـ تجنب الأطعمة المعلبة، والجاتوه والبسكويت والحلويات والشيكولاته.

كيف تُنقص وزنك؟

إن كنت زائد الوزن أو بديناً فالأفضل أن تنقص وزنك لسبب جمالي وطبي، لما قد تسبب السمنة للبدن من مشاكل.

ويلخص الدكتور دافيز Devis والدكتور ستيورات Stewart في كتابهما «الطب الغذائي» طبعة ١٩٨٧ الآتي:

١ ـ كُل أقل مما كنت تأكل:

فمن المهم جداً أن تقلل من كمية الحريرات المتناولة، ولكن من المهم أيضاً

أن تنتبه ليس فقط إلى «الكمية التي تأكلها من الطعام» بل أيضاً إلى نوعية الطعام الذي تأكله.

٢ ـ تجنّب الأطعمة الدسمة:

فالدهون تعطي من الحريرات ضعف ما تعطيه النشويات أو البروتينات، فتجنب اللحوم الدهنية، ومنتجات الألبان (الحليب) وخاصة الأجبان. ويمكنك تناول الحليب قليل الدسم، أو الخالي من الدسم، واللبن الزبادي قليل الدسم. أما السمنة (المرجرين) فيمكن استعمال النوع الذي يحتوي على كمية عالية من الدسم اللا مشبعة مثل مرجرين دوار الشمس Sunflower Margarine.

٣ ـ تجنب السكر والنشويات المكررة (Refined)

فيجب الابتعاد عن الحلويات والشيكولاته والجاتوه (الفراني) والمعجنات والبسكويت والمرملاد والامتناع عن الكحول.

٤ ـ تناول أطعمة مغذية:

وهذه تشكل الخضروات والسلطات والفواكه، والبقول من فول وبزلاء وعدس واللحم الأحمر، والسمك والدجاج والخبز الأسمر والطحين الأسمر والمكسرات.

٥ ـ الاعتدال في الطعام:

فيجب تناول الوجبات الخفيفة وتجنب الوجبات الثقيلة في الطعام.

٦ ـ الحركة:

لا شك أن الحركة والتمارين الرياضية أو السير ينقص الوزن، وبالإضافة إلى ذلك فإنها تحرض عمليات الإستقلاب في البدن وترفع من معنويات الشخص. ومن أفضل أنواع الحركة السير، وينصح المرء أن يقوم بالسير أو بأي نوع من أنواع الرياضة الأخرى ثلاث مرات في الأسبوع، ما بين نصف ساعة إلى

ساعة. ويجب إستشارة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية وخاصة إذا كان الشخص مريضاً.

ويقول الدكتور «دافيز Davis» : بهذه الطريقة يمكن للمرء أن ينقص وزنه، ففي الأسبوع الأول أو الثاني يمكن أن يفقد الإنسان ٢ إلى ٣ كيلوجرامات من الوزن، إلا أنه مع الاستمرار المديد، فإن نقص الوزن يكون ما بين ١ ـ ٣ كيلوجرامات في الشهر».

ولنتذكر دوماً في طعامنا وشرابنا قول الله تعالى:

﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾.

فهي القاعدة العامة لغذاء كل مسلم ومسلمة.

الفصل الخامس

الحناء
في الطب الحديث

HENNA

عن أبي ذر أن رسول الله ﷺ قال: «إن أحسن ما غيرتم به هذا الشيب: الحناء والكتم». [1]

وقد أمر رسول الله ﷺ بتغيير الشيب فقال: «غيروا الشيب ولا تقربوه السواد». (صحيح الجامع الصغير ٤١٦٩)

وقال أحمد بن حنبل: ما أُحب لأحدٍ إلا أن يغير الشيب ولا اشبّه بأهل الكتاب لقوله ﷺ: «غيروا الشيب ولا تشبهوا باليهود والنصارى».

(صحيح الجامع الصغير ٤١٦٨)

وعن جابر بن عبدالله قال: أُتي بأبي قحافة يوم فتح مكة ورأسه ولحيته كالثغامة بياضاً فقال رسول الله ﷺ: «غيروا رأسه بشيء واجتنبوا السواد» رواه مسلم وأبو داوود والنسائي وابن ماجة.

وعن سلمى خادم رسول الله ﷺ قالت:

«ما كان أحد يشتكي الى رسول الله ﷺ وجعاً في رأسه إلا قال: احتجم ولا وجعاً في رجليه، إلا قال: اختضبهما».

أخرجه أبو داود وابن ماجه.
قال الاستاذ الأرناؤوط حديث حسن (جامع الاصول ٥٦٨١)

(أ) رواه ابو داوود والترمذي والنسائي، وقال الاستاذ الارناؤوط حديث حسن. (جامع الاصول، ٢٨٦٢).

وأخرج الترمذي عن سلمى قالت: «ما كان نال رسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا أمرني أن أضع عليها الحناء».

(جامع الأصول ٥٦٤٥) (قال الأرناؤوط: حديث حسن).

وعن عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: سيد ريحان أهل الجنة الحناء.

رواه الطبراني وقال الهيثمي: ورجاله رجال الصحيح خلا عبد الله بن أحمد بن حنبل وهو ثقة مأمون.

استعملت الحناء على فترة طويلة من الزمن كصباغ للأظافر واليدين والقدمين والشَّعر. والحناء التقليدية تصنع من أوراق نبات يسمى (Lawsonia Alba)، وهذا النبات يزرع في المملكة العربية السعودية والهند وسيرلانكا وإيران ومصر وشمال أفريقيا واستراليا.

والصباغ الفعّال في الحناء يسمى (Lawsone)، وهي تحتوي على الدسم والرزين (Resin) والمانيتول، وزيت طيار.

وقد ورد في موسوعة الطب الإسلامي أن الحناء قد استخدمت في التحنيط عند الفراعنة المصريين (٣٢).

والحناء المصرية عادة ما تكون مسحوقاً أخضر، يعطي الشعر لوناً بنياً محمرّاً. أما الألوان الأخرى فيحصل عليها بإضافة أصبغة أخرى إلى الحناء الطبيعية. وبعض النساء في السودان يضعن مادة تسمى (بارافنايل اندياماين)[1] إلى الحناء، لاختصار الوقت اللازم للصباغ من ساعة إلى بضع دقائق. إلا أن هذا المزيج يمكن أن يؤدي إلى حالات مميتة، رغم أن آلية ذلك غير معروفة. ولهذا يحذر الذين يستعملون الحناء على المستوى الشعبي، من إضافة هذه المادة إلى الحناء. فالحناء بنفسها مادة سليمة، لا تعطي أي أعراض جانبية. والحناء الموجودة في أنواع الشامبو المتوافرة في الأسواق والصيدليات سليمة وخالية من هذه المادة.

الأبحاث الطبية الحديثة:

اتجه كثير من الناس في السنوات القليلة الماضية، نحو استعمال المواد

---

(١) Paraphenyl enediamine.

الطبيعية، وانتشرت في الأوساط الطبية فكرة العودة إلى استعمال بعض المواد القديمة، التي كانت تستعمل في التزيين. ومن تلك المواد الحناء.

ولو نظرنا في الصيدليات والمحلات التي تبيع مختلف أنواع الشامبو ومستحضرات الشعر من ملونات وملينات وملطفات لوجدنا الكثير من هذه المستحضرات قد احتوت على مادة الحناء، تلك المادة التي وصفها رسول الله ﷺ كأفضل ما يصبغ بها الشعر. فما هي الأدلة العلمية على العودة إلى استعمال الحناء؟

نشرت مجلة «Cutis» الأمريكية المتخصصة بأمراض الجلد، في عددها الأول لعام ١٩٨٦ مقالة عن الحناء. كتب هذه المقالة أحد الأساتذة الشهيرين في الأمراض الجلدية في جامعة نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية.

يقول الدكتور ناتو ـ كاتب هذا المقال ـ: «إن الحناء ما تزال تستعمل في المجتمعات الإسلامية التقليدية، ليس فقط كملوِّن للشعر بل إن العريس يلون يديه بالحناء كجزء من الاحتفال بالزواج.

ويقول صاحب المقال: تمتاز الحناء بعدة ميزات أهمها:

١ ـ إنها لا تصبغ الشعر صباغاً دائماً، فهي لا تلتصق بجذع الشعر بصفة دائمة كما تصنع بعض أصبغة الشعر الاصطناعية، فصبغة الحناء تبدأ بالزوال بعد ٦ ـ ١٠ أسابيع، ولا تترك بعدها أية آثار.

٢ ـ تمتاز الحناء بأنها تتوافق مع كل أصبغة الشعر الطبيعية، فلا تنافر ولا خلاف.

٣ ـ تبرز الحناء لون الشعر الطبيعي وتزيده رونقاً، ويحتاج الأمر إلى استعمالها عدة مرات قبل أن يحصل تغيير ملحوظ في لون الشعر.

٤ ـ تقوي الحناء الشعرة نفسها، وتقلم الشعر المخرب، وتمنع تقصف نهايات الشعر.

وهناك في الأسواق الكثير من أنواع الشامبو وملطفات الشعر (Hair Conditioners) الحاوية على الحناء والتي لا تعطي للشعر أي لون جديد، إنما تمنح الشعر جاذبية وسحراً.

٥ ـ تمتاز الحناء في تاريخ استعمالها الطويل، بأنها سليمة بالمقارنـة مع الأصبغـة الاصـطناعيـة، ولم يـذكـر فيهـا سـوى حـالات نـادرة جداً من التحسس الجلدي» (٥٤).

(انتهى كلام الدكتور ناتو)

ألم يقل رسول الله ﷺ «إن أحسن مـا غيرتم بـه هذا الشيب الحنـاء والكتم» والأدلة العلمية الحديثة بين أيدينا قد أتت لتؤكد ما قاله رسول الإنسانية ﷺ وما هذا بمستغرب فإن النبي ﷺ قد قال: «سيد ريحان أهل الجنة الحناء». فـإذا كان الحناء ريحاناً لنا في الجنة، فهو العلاج المثالي للشعر في هذه الدنيا.

الفصل السادس

العلاج بنبات الصبر



نبات الصبر

الصبر

Aloe Vera

عن نبيه بن وهب قال: «خرجنا مع أبان بن عثمان حتى إذا كنا بمَلَلٍ اشتكى عمر بن عبيد الله عينيه فلما كنا بالرَّوحاء اشتد وجعه، فأرسل الى أبان بن عثمان يسأله فأرسل إليه أن أضمدها بالصَّبِر فإن عثمان رضي الله عنه حدَّث عن رسول الله ﷺ في الرجل اذا اشتكى عينيه وهو مُحْرِمٌ ضَمَّدَهُما بالصَّبر».

(رواه مسلم في كتاب الحج).

وروت أم سلمة: دخل عليّ رسول الله ﷺ حين توفي أبو سلمة، وقد جعلتُ عليّ صبراً فقال: «ماذا يا أم سلمة؟»

فقلت: إنما هو صِبرٌ يا رسول الله ليس فيه طيب. قال: «إنه يشُبُّ الوجهَ فلا تجعليه إلا بالليل».

(رواه أبو داوود والنسائي)

يشُبُّ الوجه: أي يلوِّنه ويحسِّنهُ.

ما هو الصبر:

الصبر نبات معمّر يصل طوله إلى ٥٠ سم، حواف أوراقه مسننة، وتحيط قاعدته بالساق. يعيش نبات الصبر في المناطق الجافة، ونصف الجافة، ويوجد

في المملكة العربية السعودية وبلدان أخرى من الشرق الأوسط، مزروعاً في البيوت ويستعمل منها طبياً عصارة الأوراق.

ويعتبر الصبر من أقدم الأدوية، فقد عرف لدى اليونانيين منذ حوالى القرن الرابع قبل الميلاد، ويحكى أن أرسطوطاليس قد طلب من الأسكندر المقدوني أن يقهر سكان جزيرة سُقُطرة[1] (Socotra) تلك الجزيرة التي تنتج الصبر لكي يحل الأغريقيون محل أهل تلك البلدة.

ويذكر المؤرخون أن الرحالة المسلمين، قد أثبتوا أن سُقُطرة كانت هي المكان الوحيد الذي تكثر فيه زراعة الصبر.

وقد استوردت إنجلترا الصبر لأول مرة في عام ١٧٨٠ . وينتشر الصبر حالياً في المناطق الجافة والحارة من جنوب وشرق أفريقيا، وفي شمال أفريقيا واسبانيا وأندونيسيا وجزر الكاريبين.

الأبحاث الطبية الحديثة:

وقد نشر حديثاً، في عام ١٩٨٦ م، أستاذ في جامعة نيويورك اسمه (Allen Natow) مقالة طبية رئيسية في مجلة «Cutis» (مجلة أمراض الجلد الأمريكية) فقال: إن كلمة «ALoe» باللغة الإنكليزية هي مشتقة من الأصل العربي لها، وهو الألوة وهذه تعني «المادة المرّة واللامعة» وهناك حوالى ثلاثمائة نوع من أنواع نبات الصبر.

وقد استخدم الصبر على مر السنين في معالجة الحروق، ولدغات الحشرات، ومعالجة حب الشباب (Acne) وحروق الأشعة، وفي التهاب المفاصل، وكذلك فقد استعمل كمادة مسهلة. (٥٥) (٥٧).

وإذا كانت مادة الصبر قد دخلت الموسوعة الصيدلانية الأمريكية في عام

---

(١) وهي جزيرة تابعة لليمن.

١٨٢٠، فإنها قد دخلت موسوعة الرسول الكريم الطبية قبل ذلك بألف وثلاثمائة عام.

وتبيّن من خلال الدراسات السريرية، أن للصبر دوراً في معالجة الالتهابات الجلدية الشعاعية، وسحجات الجلد السطحية (Abrasion)، وفي تقرحات القرنية (Corneal Ulcers)، وفي قروح الرجلين. (٥٥) (٦٠).

وبالرغم من أن بعض هذه الأبحاث العلمية قد أجريت على مواد غير نقية، فإن هذه المادة أظهرت فعاليتها في معالجة تلك الحالات، وقد وجد أن التركيب الكيميائي للصبر يختلف حسب النوع المستعمل (Spcues)، وتبعاً للفصل الذي حصدت فيه أوراقه. وما نقصد بكلمة الصبر بالمعنى العلمي هو العصارة المركزة المحضرة من نبات أوراق الصبر.

مكونات الصبر:

وذكرت هذه المقالة المنشورة في مجلة (Cutis) عام ١٩٨٦ أن الصبر يحتوي على أربع مواد كيميائية فعّالة وهي:

١ - برادي كينيناز (Bradykininase):

وهي مادة مانعة لحالّات البروتين (Protease Inhibitor) وتتدخل في فعل مادة البرادي كينين والتي تعتبر مسؤولة عن الألم في مكان الالتهاب الحاد.

وهذه المادة الموجودة في نبات الصبر، (مانعة حالات البروتين) لها فعل مقبض للشرايين. وحين تتقبض الشرايين، فإن هذا يخفف من الانتفاخ والإحمرار الحاصل مكان الالتهاب. وهذه الآلية تفسر سبب إدخال مادة الصبر في تركيب بعض المواد المستعملة في معالجة حروق الشمس (Sun Burn).

٢ - لاكتات الماغنيزيوم:

وهذه المادة توجد في الكثير من أنواع الصبر. وقد ثبت أنها تمنع تشكل مادة الهيستامين، (والذي يعتبر واحداً من أهم أسباب الحكة في الجلد). وبذلك فإن

الصبر يخفف الحكة والالتهاب. وهذا يفسر فعاليته في معالجة لدغات الحشرات.

٣. مضاد البروستاغلاندين:

يحتوي الصبر أيضاً على مادة مضادة للبروستاغلاندين (وهي وسائط هامة في الالتهاب). وهذه المادة المضادة للبروستاغلاندين، هي التي تخفف الألم والالتهاب. وخير مثال على مضادات البروستاغلاندين هي حبوب الأسبرين.

وهذه المواد الثلاث تعمل متضافرة متعاونة في سبيل أن تخفف الألم والاحتقان، وتزيل معالم الالتهاب وتسكن الحكة والحرقان.

وهكذا وبعد أكثر من ألف وأربعمائة عام تأتي الأبحاث العلمية الحديثة لتؤكد للعالم أن ما داوى به رسول الله ﷺ أصحابه كان هو الدواء السليم فهذا الرجل الذي يشتكي من الرمد في عينيه وهو محرم، يشكو من الألم ومن الاحتقان، وكيف يصنع وليس هناك مضادات حيوية، ولا أسبرين وليس هناك المسكنات التي نعرفها اليوم وتتصارع شركات الأدوية فيما بينها من أجل صنع المزيد.

والسر الغريب الذي وضعه الله في ذلك النبات، هو أنه مزيج من مادة مسكنة ومادة مضادة للهيستامين، (وهي التي تستعمل في أمراض الحساسية والحكة).

نعم، إن هذا المؤمن، المحرم بحاجة إلى ما يسكن ألمه ويخفف التهابه فاهتدى رسول الله ﷺ وبالهام من الله تعالى إلى علاجه بوضع الصبر كضماد على العين الملتهبة ليخفف من أوجاعها ويزيل مصابها. ولفتة أخرى هنا إلى عمل الصبر الفعّال في الوقاية من حرق الشمس (Sun Brun) فهذا الحاج المحرم في قيظ الحر، وقد أصيب في عينيه، فإن حرق الشمس، يزيد من الألم ومن احتقان الجلد، وهنا يأتي الصبر برداً وسلاماً على العين الملتهبة، وعلى الجلد المحتقن، فيزول الألم وتسكن الأوجاع بإذن بارئها.

٤ ـ مادة الأنثراكينولون: (Anthraquinolone)

وهذه المادة لها تأثير مخرش موضعي للجهاز الهضمي، مما يفسر خاصية الصبر

كمادة مسهلة. وهذه المادة هي أيضاً العنصر الفعّال الموجود في مركب الأنثرالين (Anthralin) المستخدمة في معالجة داء الصدف (Psoriasis) (٥٥)

وقد أثبتت الدراسات، أن (Aloe Vera Gel) له تأثير مرطب للجلد. حيث يلطفه وينعمه، وآلية ذلك تكمن في الخاصية التي يتمتع بها الصبر، حينما يوضع على الجلد، إذ إنه يحبس الماء في ذلك المكان فيرطبه وينعمه. وقد صدق رسول الله ﷺ حينما قال لأم سلمة: «إنه يشب الوجه» فيلمعه ويحسنه ويلونه، فمن علَّم رسول الله ﷺ تلك الخاصة التي يتمتع بها هذا النبات الفريد!

ونحن نجد الآن في الأسواق التجارية المركبات المختلفة من كريمات ومساحيق وأنواع الصابون ومستحضرات تجميلية أخرى، وكلها قد دخل في تركيبها مادة الصبر، ونجد الدعايات التلفزيونية والتجارية لهذه المركبات وقد أنتجت الشركات العديد من هذه المستحضرات، وهي تدعو للعودة إلى المعالجة الطبيعية. كيف لا، وقد وصفها رسول الله ﷺ قبل أكثر من أربعة عشر قرناً.

أما عن الآلية التي يعمل بها الصبر على الجلد، فقد أثبتتها الدراسات العلمية حيث أظهرت أن الصبر يخرب الأنسجة المتموتة، في الوقت الذي يحث فيه وينشط نمو أنسجة حديثه تحل محل تلك المتموتة.

الصبر والتهاب المفاصل نظير الرئوي: (Rheumatoid Arthritis)

التهاب المفاصل نظير الرئوي، مرض مؤلم جداً، وقد يؤدي إلى تشوه في المفاصل، مع حصول إعاقة شديدة في حركتها. ويمتاز بالتهاب في المفاصل الصغيرة عادة، إلا أنه قد يحدث في المفاصل الكبيرة أيضاً.

وقد نشرت مجلة النقابة الطبية الأمريكية لأمراض الأقدام بحثاً في عام ١٩٨٥ استخدم فيه الصبر موضعياً، على مفاصل ملتهبة محدثة عند الفئران. وقد أضيف للصبر الفيتامين ج (Vitamin c) وحضرت في معجون (كريم)، ووضع على تلك المفاصل. وقد أظهرت هذه الدراسة، أن

ذلك المركب كان فعّالاً في معالجة التهاب المفاصل المحدث عند الفئران. وقد اقترح الباحثون إجراء تجارب علمية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل نظير الرئوي، وقد تكون تلك المعالجة فعّالة في هذا المرض.

وذكرت تلك المقالة، أن تلك المعالجة استطاعت تخفيف الالتهاب في ٣٨٪ من الحالات بالنسبة نفسها، إلا أن مثل تلك الأبحاث تفتح الطريق عادة لإجراء أبحاث عند المرضى المصابين بهذا المرض (٥٦).

الفصل السابع

الخل إدام وعلاج

عن جابر أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام؟ فقالوا: ما عندنا إلا الخلُّ فدعا به، فجعل يأكل به، ويقول: نعم الإدام الخل، نعم الإدام الخلُّ».

وفي رواية: قال جابر «أخذ رسول الله ﷺ بيدي ذات يوم إلى منزله فأخرج إليه فِلَقاً من خبز، فقال: ما مِنْ أُدْمٍ؟ فقالوا: لا، إلا شيء من خل، فقال: فإن الخلَّ نعم الأدْمُ».

قال جابر: فما زلتُ أحبُّ الخل منذ سمعتها من نبي الله ﷺ وقال طلحة بن نافع: وما زلت أحب الخل منذ سمعتها من جابر».

«رواه مسلم وأبو داود والترمذي والنسائي»

(جامع الاصول ٥٥٦٤)

فلماذا كان الخل خير إدام؟...

كيف يحصل على الخل؟

يحصل الخل نتيجة تخمر السوائل السكرية (كالشعير والتفاح والعنب وغيرها)، ونتيجة التخمر الذي يحصل في بيئة هوائية بخلاف التخمر

الكحولي الذي يحدث في بيئة لا هوائية يتحول الكحول الموجود في هذه السوائل إلى حمض الخل. ويحتوي الخل على ٤٪ أو أكثر من حمض الخل. ويختلف لونه ونكهته حسب المادة التي صنع منها الخل، فالخل المصنوع من الشعير له لون بني وطعم يشبه طعم الشعير.

تركيب الخل:

جاء في كتاب (تركيب الغذاء) Food Composition الشهير لمؤلفيه «ماكين» و«ويدوسن».

«يحتوي الخلّ على كمية قليلة من البروتيين والنشويات، ولا تعطي الـ ١٠٠ غ منه سوى ١٦ حريرة فقط.

كما يحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والزنك والكلور. إلا أنه لا يحتوي على الفيتامينات».

وجاء في كتاب القانون في الطب لابن سينا:

«الخل قوي التجفيف، يمنع انصباب المواد إلى الداخل، وقد يصَبُّ على نزف الدم إن كان خارجاً فيمنعه ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم ويضاد البلغم. وينفع من الداحس والجمرة، وإذا وضع على الجراحات صوفٌ مبلولٌ بخلٍ منعها أن تورم، وينفع من حرق النار أسرعَ من كل شيء. وإذا خلط بدهن زيت ووضع على الرأس نفع من الصداع الحار. ويشد اللثة ويمنع التغرغر به سيلان الخلط إلى الحلق. وهو مقو للشهوة ويعين على الهضم كل ذلك لدبغه المعدة. وينفع في عضة الكلب».

الخل في الطب الحديث:

جاء في موسوعة مارتيندل الصيدلانية الشهيرة طبعة ١٩٨٩ وهي من أشهر المراجع الدوائية في العالم:

«للخل فوائد عديدة بالاستعمال الخارجي ومنها:

١ - يستعمل ممداً في معالجة حالات التسمم بالمواد القلوية (كالصودا وغيرها).

٢ - يفيد الخل المحلول بالماء في تخفيف الحمى، إذ يوضع الخل الممزوج بالماء على شكل كمادات لتخفيف ارتفاع الحرارة.

٣ - وجد أن الخل يفيد في معالجة اللسان الأسود Black Hairy Tongue (وتنجم هذه الحالة عن المعالجة بالمضادات الحيوية كالبنسلين والتتراسيكلين وغيرها عن طريق الفم). وقد أظهرت التجارب أن استعماله مرة واحدة أو مرتين يومياً لمدة أسبوع واحد يشفي هذه الحالة. (٦٢).

٤ - يفيد محلول الخل بالماء في تلطيف آلام المفاصل الملتهبة، حيث يوضع على المفصل الملتهب على شكل كمادات فيخفف من تلك الآلام.

٥ - ثبتت فعالية الخل في معالجة لدغات النحل، ولدغات السمك الهلامي، فإذا ما فُرك مكان اللدغة بمزيج يحتوي على ملعقة صغيرة من الملح مع ملعقة صغيرة من الخل، فإن الألم يخف فوراً ولا ينجم عن اللدغة أي التهاب». (١) (٦١).

خل التفاح:

من أنواع الخل التي حظيت باهتمام الدارسين خل التفاح Cider Vinegar الذي يستحصل عليه بتخمير عصير التفاح الطازج.

يقول البروفسور جون يودكين في دائرة معارف التغذية، طبعة ١٩٨٦: «لقد حظي خل التفاح بسمعة مفادها أنه يشفي العديد من الأمراض، ويذكر أحد الكتب التي ألفت عن خل التفاح أنه يفيد في علاج آلام المفاصل والتهاب الأنف التحسسي والربو واضطرابات الأمعاء والرشوحات، كما يستخدم كوسيلة لإنقاص الوزن». (٢٠)

ويقول الدكتور «سيريل سكوت» وموريس هانسن» في كتابهما عن فوائد خل التفاح أنه:

١ - يمنع الاسهال لاحتوائه على مادة قابضة؛
٢ - ينشط عملية الهضم والاستقلاب في الجسم؛
٣ - يمنع تنخر الأسنان؛
٤ - يقتل الطفيليات في الأمعاء؛
٥ - يمكن استعماله لتحسين الهضم عند أولئك الذيم لديهم نقص في حمض المعدة. (١٧).

ويقول الدكتور «سيريل سكوت»:

«إن الخل ليس دواءً لكل داء، إلا أنه ينشط العمليات الحيوية في الجسم، ويمكن أن يفيد في الوقاية من السمنة والتهابات الأنف والأذن والحنجرة والحساسية». (١٧).

خل التفاح والسمنة:

ذكر البعض أن خل التفاح يفيد في علاج السمنة، فقد وصف الدكتور سيريل سكوت تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كأس من الماء يؤخذ على الريق في الصباح كعلاج للسمنة، (١٧). إلا أنه ليس هناك تجارب علمية تثبت ذلك.

خل التفاح والاسهال:

تعتبر الكثير من حالات الاسهال الخفيف وسيلة يتخذها الجسم للتخلص من المواد المؤذية التي دخلت الجهاز الهضمي. ويذكر كتاب «التغذية الكاملة» لشارون (طبعة ١٩٨٩) أن الخل يفيد في علاج الإسهال، فيعطى ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كأس من الماء المغلي أو من المياه المعدنية ويؤخذ عدة مرات في اليوم». (٤).

خل التفاح مضاد للجراثيم:

جاء في كتاب «Complete Nutrition».

«يقوم الخل بفعل مطهّر للأمعاء، وبعض الناس ينصح باستعماله لغرغرة الفم والحلق، فيطهر جوف الفم من الجراثيم، وتوضع ملعقة إلى ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح، في كأس من الماء ويتغرغر بها صباحاً ومساءً»

ويختم الدكتور «مايكل شارون» في كتابه «التغذية الكاملة» مناقشته لخل التفاح فيقول:

«يجب أن نتذكر دوماً أن خل التفاح قد لا يعمل بالطريقة نفسها عند كل الناس. فقد يستفيد منه البعض وقد لا يستفيد منه آخرون. وقد تحدث عند عدد قليل من الناس حساسية للخل. ومهما يكن فإن الخل يفتح للعديد من الناس فصلاً رائعاً في الحياة». (٤).

ألم يقل رسول الله ﷺ «نعم الإدامُ الخلُّ».

الفصل الثامن

هل تعرف ما هو «السنا»؟

Senna

روى الترمذي في «جامعه» وابن ماجه في «سننه» من حديث أسماء بنت عميس، قالت: «قال رسول الله ﷺ: «بماذا كنت تستمشين»؟ قالت: بالشبرم، قال: «حارٌ جارٌ» قالت: ثم استمشيت بالسنا فقال: «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكانَ في السنا». قال الترمذي: حديث حسن غريب.

قوله: «بماذا كنت تستمشين»؟ أي بماذا كنت تسهلين بطنك؟ وقوله حارٌ جارٌ: أي شديد الإسهال.

وقال رسول الله ﷺ: «عليكم بالسنا والسنوت، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السامُ». قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: «الموت».

(أخرجه ابن ماجة والحاكم)
(صحيح الجامع الصغير ٤٠٦٧)

قال ابن قيم الجوزية: «أما السنا ففيه لغتان: المد والقصر، وهو نبت حجازي أفضله المكي وهو دواء شريف مأمون الفائدة».

ومن هنا شاع استعمال اسم «السنا مكي» بين الناس.

«وأما السنوت: ففه ثمانية أقوال: أحدها: إنه العسل، والثاني: أنه رُبُّ عُكةِ السمن. والثالث أنه حب يشبه الكمون والرابع أنه الكمون الكرماني، والخامس أنه الرازيانج والسادس أنه الشبِّتُ والسابع أنه التمر والثامن أنه

العسل الذي يكون في زقاق السمن. قال بعض الأطباء وهذا أجدر بالمعنى وأقرب إلى الصواب أي يخلط السّنامدقوقاً بالعسل المخالط للسمن».

وجاء في الموسوعة البريطانية (طبعة عام ١٩٨٧):

«نبات السنا الاسكندراني ينمو في مصر والسودان ونيجيريا والسنغال. كما يزرع في الهند لخواصه المسهلة، وينمو السنا أيضاً في شرق الولايات المتحدة. ويصل طوله إلى ١,٢٥ م وله أزهار صفراء مدببة. وينمو في المناطق الاستوائية من أجل استعماله كمادة مسهلة».

السنا في الطب الحديث:

وورد في الموسوعة الصيدلانية الشهيرة مارتيندل (Martindale) طبعة ١٩٨٩:

«يعرف الثمر المجفف من السنا تجارياً باسم: قرون السنا الاسكندرانية، أما المركب الفعّال في ثمار السنا فهو ما يسمى بسنوسايد (Sennoside). وينجم الفعل المسهل للسنا عن تحلل مكوناتها في القولون بفعل الجراثيم القولونية، مما يحرض تقلصاً في القولون طارداً معها الفضلات ويمتاز السنا بأنه خال من أي تأثير على المعدة والأمعاء الدقيقة، وهذه الخاصة هامة، حيث أنه لا يؤثر على امتصاص المواد الغذائية في الأمعاء».(١).

وتقول الموسوعة الصيدلانية:

«بالرغم من توفر مستحضرات دوائية حاوية على مادة السنا، إلا أنه ما زال بالإمكان استعمال منقوع السنا، حيث ينقع ٤ - ١٢ مرة لمدة ١٢ ساعة في محلول مائي حار. ولكن الأفضل استعمال أحد المستحضرات الدوائية الحاوية على السنا..» (١).

ومن هذه المركبات المتوفرة في الأسواق:

١ ـ Sennokot.

٢ ـ Syntolax.

٣ ـ Agiolax.

٤ ـ Mucinum

٥ ـ Pulsuneid.

وإذا كان رسول الله ﷺ قد مدح السنا، وذكر ما فيه من منافع في معالجة الإمساك، فإننا نجد أن شركات الأدوية المختلفة، قد حضرت المركبات الحاوية على السنا، معترفة بفضل هذه المادة، تلك التي قال عنها الرسول الكريم: «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكان في السنا».

وللأسف فإن الكثير منا لا يدرك أن هذه الأدوية، التي طالما استعملناها في معالجة الإمساك، تحتوي على مادة السنا، التي وردت في أحاديث رسول الله ﷺ فجدير بنا أن نعرف ما جاء عن النبي ﷺ وندرك أهميته. وكم من طبيب وصف إحدى مركبات السنا، ولم يدر أن رسول الله ﷺ قد وصف هذا العلاج قبل ألف واربعمائة عام.

ومن الجدير بالذكر أن مركبات السنا هي إحدى أكثر المسهلات شهرة واستعمالاً في بريطانيا. وكثير من الناس في بلادنا من يعرف هذه المادة باسمها الشعبي «سنامكي»، أي السنا التي تزرع في مكة.

وقد أجريت دراسة لاستعمال السنا عند الامهات بعد الولادة، وقد اعطيت فيها خمسون أم دواء السنكوت (Sennokot)، وهو أحد المستحضرات الدوائية المتوفرة في الأسواق منذ أكثر من خمسة وعشرين عاماً، في اليوم الأول بعد الولادة في حين اعطيت خمسون أماً أخرى، مادة البارافين، وتبيّن أن السنا كان فعّالاً في ٤٩ امرأة من الخمسين. وأن أبناءهن لم يصبن بالإسهال ولم يؤثر السنا على حركة أمعاء هؤلاء الأطفال.

ومن المعروف أنه في فترة ما بعد الولادة، تصاب العديد من الأمهات بالإمساك وتقترح الموسوعة الصيدلانية، الشهيرة بـ «مارتيندل فارماكوبيا

(Martindale Pharmacopeia) استعمال السنا كعلاج فعّال في إمساك النفاس. (١).

وفي دراسة أخرى تبيّن أن جرعات صغيرة من السنا، لها فعل مضاد للمغص يفيد في معالجة داء الرتوج Diverticulosis وهو مرض يصيب المسنين عادة وتحدث فيه نتؤات في القولون ويشكو فيها المرضى من الإمساك المزمن.

وقد روى أنس عن النبي ﷺ: ثلاث فيهن شفاء من كل داء إلا السام: السنا والسنوت، «وقال محمد بن سيرين: ونسيت الثالثة»[1].

وحين يذكر الرسول عليه الصلاة والسلام أن في السنا شفاء من كل داء، فما علينا إلا أن ننظر في كتب الطب لنجد أن هناك أكثر من خمسين مرضاً يسبب الإمساك. (٩/١١).

ومن المعروف طبياً أن الإمساك يؤدي بدوره إلى إحداث البواسير، وإلى الإصابة بالدوالي وداء الرتوج.

فسلام عليك يا رسول الله، يا من ذكرت بكلمات ما في السنا من منافع، ومضت السنون فإذا بنا نجد في الصيدليات لا مركباً واحداً حاوياً على السنا، بل الكثير من هذه المركبات. وقد مضت عشرات السنين على استعمالها دوائياً، فثبتت فائدتها ومنافعها واستمر استعمالها رغم توافر الكثير من الأدوية المسهلة الأخرى. (٢).

---

(١) صحيح الجامع الصغير ٣٠٣٤

الفصل التاسع

الزنجبيل

Ginger

وقاية من دوار البحر

قال تعالى: ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ﴾.

كانت العرب تستلذ من الشراب ما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته، لأنه يحذو اللسان ويهضم المأكول، فرغبوا في نعيم الآخرة بما اعتقدوه نهاية النعمة والطيب وقال الشاعر يصف ثغر المرأة:

وكأن طعم الزنجبيل به ... إذ ذقته وسلافة الكرم

وقال آخر:

كان جنياً من الزنجبيـ ... ـل بات بفيها وأرْياً مشوراً

قال مجاهد:

«الزنجبيل اسم للعين التي منها مزاج شراب الأبرار».

وقيل: «إن فيه معنى الشراب الممزوج بالزنجبيل وقيل هي عين من الجنة يوجد فيها طعم الزنجبيل».

(القرطبي ١٩/٩٢)

عرف اليونانيون الزنجبيل وأتوا به من الشرق، فقد استخدم الزنجبيل كدواء

عنـد الصينيين منـذ أقدم العصـور، وما يـزال حيث ذكـر الـزنجبيـل في الكتب الصينية التي تعود لأكثر من ألفي عام. ودخل الزنجبيـل في حوالى نصف العـدد الكلي للوصفات الطبية في الطب الصيني.

وينمـو الزنجبيـل في المناطق الحـارة من استراليـا وحتى جـامـايكـا، ومـا زال الزنجبيل المستورد من جامايكا هو الأفضل من ناحية الطهي.

وحيث إن الناس يستعملون الزنجبيل كمادة منكّهة بكميات كبيرة، فقد يـظن البعض أن الزنجبيل لا يحتوي على خصائص فيزيولوجية هامة.

والزنجبيل على نوعين: الطازج (وهـو المجفف بالهـواء) والثاني وهـو المُعَامـل (Processed) (حيث يستحصل عليه بالتبخير والتجفيف).

الزنجبيل في الطب القديم:

يقول ابن قيِّم الجوزيه في كتابه الطب النبوي:

«الـزنجبيل معـين على هضم الـطعام، ملين للبـطن تليناً معتـدلاً، نافع من سدد الكبد، معين على الجـماع، وهو محلل للريـاح الغليظة الحادثة في الامعاء والمعدة، ويقع في المعجونات التي تحلل البلغم.

والمزِّي منه حار يابس، يهيج شهوة الجماع، ويزيـد المني، ويعين على الاستمـراء، وينشف البلغم، ويطيب النكهة، ويـدفع بـه ضرر الأطعمة الغليظة الباردة».

أما في الطب الصيني: فيعتبر الزنجبيل الطازج دواء جيداً للإقيـاء والسعال، وانتفـاخ البـطن والحـرارة أمـا الـزنجبيـل (المبخـر والمجفف) فيستعمـل في آلام البطن، والإسهالات وفي آلام أسفل الظهـر، وأما الأفـريقيون فيشربـون عصير جذر الزنجبيل كمقو جنسي، في حين أن النساء في غينيـا الجديـدة يأكلون جـذر الزنجبيل كمانع للحمل.

الزنجبيل والاكتشافات العلمية الحديثة:

أظهرت الدراسات العلمية أن للزنجبيل الطازج تأثيرات دوائية عديدة، فهو مضاد للإقياء، ومقو للقلب، ومضاد للمغص، ومسيل للعاب والأفرازات المعدية، ومضاد للهيستامين. وذكر غوجرال (عام ١٩٧٨ م) أن للزنجبيل تأثيراً مضاداً للاختلاج وخافضاً للكولسترول. وقد وصف هيكينو (Hikino) عام ١٩٨٣ م أن للزنجبيل المعامل المبخر تأثيرات فيزيزلوجية أيضاً فهو مسكن وله تأثير مضاد للإقياء، ومحرض للقلب، ولم تكن هناك أية اختلافات جوهرية بين النوع الطازج والنوع المعامل. (٢٤).

ويتركب الزنجبيل من السينيول (Cineole) والجنجبرين (Gingiberene) والزنجبرول (Zingiberol) (وهو الذي يحتوي الرائحة العطرية) والجنجبرول والشاغول (Shagoal) والمادتان الأخيرتان مسؤولتان عن الطعم اللاذع للزنجبيل، ولهما أيضاً الخصائص المهدئة المركزية للدماغ، والمضادة للحرارة والمسكِّنة للألم.

وذكر شوجي (Shogi) عام ١٩٨١ م أن للجنجرول تأثيراً مقوياً لتقلص العضلة القلبية مماثلاً للديجوكسين (Digoxin) المستعمل عند الكثير من مرضى القلب، وكذلك فقد وجد ين الجنجرول والجنجرديون (الموجودان في الزنجبيل) يقومان بفعل مضاد للبروستاغلاندينات بدرجة أقوى من حبوب الأندوسيد (Indocid) المستخدم في علاج أمراض المفاصل. (٢٤).

الزنجبيل ودوار السفر: Motion Sickness

بعض الناس يشكون من الغثيان أو الإقياء أو كليهما حين يسافرون في السيارة، أو الطائرة أو السفينة، أو القطار إلخ . . . وينجم ذلك عن التنبيه المتقطع والعشوائي، الناتج عن حركة وسيلة السفر ـ للمستقبلات الحسية في عضو التوازن في الأذن الداخلية.

قال عليه الصلاة والسلام «المائد في البحر الذي يصيبه القيء له أجر شهيد، والغريق له أجر شهيدين».

رواه أبو داوود (صحيح الجامع الصغير ٦٦٤٢)

قال المناوي: المائد: هو من دار رأسه من غثيان معدته بشم ريح البحر وله أجر شهيد إذا ركبه لطاعةٍ كغزوٍ أو حجٍ أو تحصيل علمٍ أو تجارة.

كثير من الذين يشكون من هذه الأعراض يتناولون حبوب الدرامامين (Dramamine) أو غيرها قبل السفر، إلا أن الباحثين أثبتوا أن للزنجبيل فعلاً أفضل من حبوب الدرامامين في منع حدوث الغثيان أو الإقياء.

وقد أجريت تجربة على بعض الناس الذين يشكون عادة من هذه المشكلة، فأعطي كل منهم حبة وبعد حوالى ٢٠ دقيقة وضع على كرسي دوار، وكانت الحبوب المعطاة ثلاثة أنواع، حيث أعطيت المجموعة الأولى حبوباً لا تحتوي على مواد دوائية (Placebo) وأعطيت الثانية حبوباً تحتوي على (٩٤٠) ملغ من مسحوق جذر الزنجبيل، والثالثة حبوباً تحتوي على (١٠٠) ملغ من الدرامامين.

ولم يكن هؤلاء يعلمون شيئاً عن الأدوية التي يتناولونها.

وكانت نتيجة الاختبار أنه: لم يستطع أحد من الذين أعطوا الدرامامين أو الحبوب الخالية من الدواء الاستمرار في الدوران أكثر من ست دقائق (حيث أصيبوا بالغثيان الشديد والإقياء) في حين استطاع نصف الذين تناولوا حبوب الزنجبيل (ستة من أصل ١٢) الاستمرار في الدوران دون غثيان أو أقياء.

وأثبتت التجربة أن الزنجبيل أكثر فعالية من حبوب الدرامامين المستخدمة عادة لهذا الغرض، كما أنه لا يؤدي إلى النعاس الذي يحدثه الدرامامين وغيره من مضادّات الهيستامين التي تسبب النعاس عادة.

وقد نشرت ذلك مجلة «اللانست» الطبية الشهيرة عام ١٩٨٢ م في أحد المقالات وأكد كاتب المقال في ختام حديثه «بأنه ليس هناك شك في فعالية الزنجبيل في علاج دوار السفر». (٦٦).

الزنجبيل مميع للدم:

نشرت مجلة (Medical Hypothesis) عام ١٩٨٦ م مقالاً حول فعالية الزنجبيل كمميع للدم جاء فيه:

«أشارت الأبحاث الحديثة، إلى أن الزنجبيل لا يمنع تجمع الصفيحات الدموية فحسب، بل يمنع أيضاً الأنزيم الذي يساعد على تخثر الدم، ويدعى (Thromboxane Synthetase) وبالتالي يرتفع مستوى مادة البروستاسيكلين (Prostacycline) في الدم وإذا ارتفع مستوى هذه المادة في الدم، فإن ذلك يفيد مرضى جلطة الدماغ (Stroke) فيطول زمن النزف وتقل اضطرابات نظم القلب، وينخفض ارتفاع ضغط الدم، ويفيد في علاج أمراض شرايين الأطراف، وان فعل الزنجبيل المثبط لتجمع الصفيحات الدموية قد يقي من حدوث احتشاء العضلة القلبية (جلطة القلب) وخثرات (جلطات) الدماغ والأطراف» (٦٥).

ونشرت مجلة «البروستاغلانيديات» عام ١٩٨٤ م بحثاً للدكتور سريفاستافا (Srivastava) من جامعة أودنس في الدانمارك الذي قال فيه:

«إن للزنجبيل فعلاً مميعاً للدم يظهر في الأنانبيب المخبرية وفي الفئران وهو أقوى من تأثير الثوم أو البصل حيث إن الزنجبيل يثبط تشكيل مادة الثرومبوكسان (Thromboxane) التي تحث صفيحات الدم على التجمع مع بعضها لتشكل الخثرة (الجلطة)». (٧١).

وكتب الدكتور دورسو (من جامعة كورنيل) مقالاً في مجلة (New England Journal of Medicine) عام ١٩٨٠ م ذكر فيه أنه اكتشف فعل الزنجبيل المميع للدم. (٦٨).

وقد قال الدكتور دورسو:

«أجريت لنفسي فحصاً على صفيحات الدم، فوجدت أن دمي لم يتخثر كالعادة وتذكرت ما أكلته بالأمس وكان مربى (مرملاد) الزنجبيل، فأعدت التجربة على زملائي بعد أن أعطيتهم شيئاً من مسحوق الزنجبيل، فوجدت أن صفيحات الدم لا تتخثر كعادتها».

ويعتقد الدكتور دورسو أن مادة الجنجرول في الزنجبيل والتي لها تركيب كيميائي مشابه للأسبرين - هي المسؤولة عن الفعل المميع للدم. (٦٨).

الزنجبيل والكولسترول:

اشارت الأبحاث الحديثة التي أجريت في الهند، ونشرتها مجلة التغذية الهندية عام ١٩٨٤ م إلى أن للزنجبيل فعلاً خافضاً للكولسترول عند الفئران. (٧٠).

الزنجبيل في اليابان:

اجريت في اليابان تجارب عديدة على الزنجبيل، ويعتقد العلماء في اليابان، ان الزنجبيل يخفف الألم، ويمنع الإقياء، ويقلل افرازات المعدة، ويخفض الضغط الشرياني، وقد يكون له فعل مضاد للسرطان.

تحذير:

يجب ألا يؤخذ مسحوق الزنجبيل منفرداً عن طريق الفم إذ إن تناول ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل قد تسبب حروقاً في المريء.

ويقول الدكتور ديوك (Duke) من وزارة الزراعة الأمريكية:

«من الأفضل تناول ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في الشاي، أو في أي نوع من المشروبات الأخرى، ويمكن تقشير أو تقطيع جذر الزنجبيل ووضعه في المشروبات».

ويمكن الحصول من الصيدليات على كبسولات تحتوي على (٥٠٠) ملغ من الزنجبيل، وتؤخذ كبسولتان منها نصف ساعة قبل السفر للوقاية من دوار السفر.

نصائح من خبراء الأعشاب:

ينصح خبراء الأعشاب، بتناول الشاي مع الزنجبيل (Ginger Tea)، وقد وجدنا أن الزنجبيل يمنع الغثيان ويسكّن آلام البطن.

وينصح بتناول الشاي واليانسون (Chamomile) مع الزنجبيل، ويضـاف له شيء من العسـل، والليمـون، وذلـك في حـالات التهـاب الحنجـرة، والتهـاب القصبات ويقال بأن الزنجبيـل يفيد في حـالات الرشـح، وينصح بعض أطبـاء الأعشاب بحمّام الـزنجبيل (بـإضافـة كمية صغـيرة من الزنجبيـل للحمام) حيث يرخي العضلات.(١٢) (٢٩).

الكافور

Camphor

قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا﴾.

(الإنسان ٥)

«والكأس في اللغة، الإناء فيه الشراب، وإذا لم يكن فيه شراب لم يسم كأساً. وفي تفسير «كافور» قال ابن عباس هو اسم عين ماء في الجنة يقال له عين الكافور. وقال سعيد بن قتادة: تمزج لهم بالكافور وتختم بالمسك. وقال مقاتل: ليس بكافور الدنيا، ولكن سمى الله ما عنده بما عندكم حتى تهتدي لها القلوب».

(تفسير القرطبي ١٩/٨٢)

ورد ذكر الكافور في كتب الأعشاب الصينيّة، إلا أن شجرة الكافور قد عرفت قبل ذلك بكثير، حيث اعتبر الكافور واحداً من أندر وأثمن أنواع العطور. وقد ذكر الكافور «ماركوبولو» في القرن الثالث عشر.

ويصل طول شجرة الكافور إلى ١٢ متراً، ويستوطن الكافور الصين واليابان، كما تنمو أيضاً في المناطق الاستوائية وتحت الاستوائية، كالهند وسيلان ومصر ومدغشقر. ويمكن الحصول على الكافور بتقطير شجرة كافور تبلغ من العمر ما بين ٢٤ - ٤٠ سنة.

ويعتقد بعض الزراع أنه لا يمكن الحصول على الكافور، إلا حين تبلغ

شجرة الكافور من العمر خمسين عاماً على الأقل. ويحتوي الكافور وزيت الكافور الأبيض، على مواد السافرول (Safrole) والأسيت ألدهايد (Acetaldehyde) والتربينول وغيرها.

ويتموضع الكافور على شكل كتل في كهوف طولانية داخل الشجرة. ويعرف الكافور بأنه يمنع العث، وبعض الحشرات الأخرى، كديدان الخشب، وقد صنعت خزائن من خشب الكافور ظلت أثراً على مر العصور. (١٢).

وجاء في موسوعة الطب الإسلامي: (٣٢).

«يستخلص الكافور من خشب الـ (Cinnamomum Camphor) وهو مادة بيضاء ماسية قوية الرائحة. وقد استعملت في آلام الأعصاب والصداع. وتوصف في التهاب القصبات والربو. وهناك العديد من المركبات منها:

- Aqua Camphoral
- Spiritus Camphorae
- Linimentum Camphorae.

استعمالات الكافور:

جاء في كتب طب الأعشاب:

«إن للكافور فعل منبه وطارد للريح. كما أن له فعلاً مسكناً ومُحمِّراً (Rubefacient) ويستعمل الكافور موضعياً كمهيج مضاد (Counter-Irritant) على المفاصل المصابة بالروماتيزم، وفي حالات التهاب الألياف (Fibrositis)، والآلام العصبية (Neurolgie) (١٢).

وحين يمدد زيت الكافور مع زيت الزيتون فإنها تشكل مزيجاً مسكناً للروماتيزم والآم الأعصاب (٢). وللكافور رائحة عطرية قوية نفاذة. وقد استعمل في تهدئة حالات الانفعال العصبية، ويقال إن له فائدة كبيرة في معالجة الرشوحات». (١٢/٢٩).

الأدلة العلمية:

لا شك أن للكافور فعل مقشع حيث يدخل في تركيب العديد من أدوية السعال المتوافرة في الأسواق.(١).

تحذير :

إن استعمال جرعات كبيرة من الكافور له تأثير سام عند الأطفال، وقد يؤدي إلى قصور تنفسي. وقد نشرت عدة مقالات في المجالات العلمية الحديثة، عن حالات تسمم بالكافور حدثت عند أطفال تناولوا الكافور خطأ بكمية كبيرة.

الفصل الحادي عشر

الشعير
حمية للمريض ووقاية للقلب

كانت عائشة رضي الله عنها تآمر بالتلبينة للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول: «إني سمعت رسول الله (ص) يقول: إن التلبينة تُجمُّ فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن».

(أخرجه البخاري ومسلم)

تُجمُّ: الإجمام: الاستراحة، أجمَّ نفسه: إذا أراحها.

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام:

«عليكم بالبغيض النافع التلبينة فوالذي نفسي بيده أنه ليغسل بطن أحدكم كما يغسل الوسِخ عن وجهه بالماء».

(رواه ابن ماجة والحاكم. ورمز السيوطي لصحته وقال الحاكم صحيح. وأقره الذهبي) (فيض القدير ٤٥١٦)

قال ابن القيم:

«والتلبينة هي حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، وسميت تلبينة لرقة قوامها كقوام اللبن. والتلبينة أفضل من ماء الشعير، والفرق بينهما أن ماء الشعير يطبخ بدون طحن، والتلبينة تطبخ من الشعير مطحوناً».

وعن عائشة قالت: «كان رسول الله (ص) إذا أخذ أهله الوعك آمر بالحِسَاء

فصنع ثم أمرهم فَحَسَوْا منه، وكان يقول: إنـه ليرتـو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها».

(رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح)

ليرتو: أي يشدُّه ويقويه.
يسرو: أي يكشفه ويزيله.

وقال الكمال ابن طرخان: «إذا شئت أن تحصي فوائد التلبينـة فأحصِ منـافع ماء الشعير». ويوصف في الطب الحديث حساء الشعير في الحميات، كما يعطى للمرضى كغذاء لطيف سهل الهضم. فماذا في الشعير يا رسول الله؟

الشعير والحمية:

قامت شركات كثيرة في الغرب في صنـاعة زجـاجات «مـاء الشعير» «Barley Water» ولا بد لمن قضى وقتاً في الـولايات المتحـدة أو بريـطانيا[1]، إلا أن يكـون قد شاهد دعايات لمـاء الشعير تعـرض يوميـاً على شـاشة الـرائي (التلفزيـون) هناك حيث تستخدم كمادة منشطة ومقوية وقد وصف الـرسول عليـه الصلاة والسـلام حساء الشعير للمـرضى قبل أكـثر من ألف واربعمائـة عام. لنسمع ما تقـوله أم المنذر بن قيس الأنصارية:

تقول: دخل عليّ رسول الله ﷺ ومعـه عليٌّ رضي الله عنـه وعليٌّ نـاقهٌ، ولنـا دوالٍ مُعلَّقة. قالت فقـام رسول الله ﷺ يـأكل، وقـام عليٌّ أيضـاً يأكـل، فقال رسول الله ﷺ «مهلاً يا علي، إنك ناقهٌ».

فجلس عـليٌّ وأكـل منها رسـول الله ثم جعلت لهم سلقـاً وشعيـراً، فقـال النبي ﷺ لعلي: «من هـذا فـأصِيب فـإنـه أوفقُ لـك».

(رواه أحمد وأبو داود وابن ماجه والحاكم في صحيحه والترمذي وقال هذا حديث حسن).

---

(١) وهي موجودة في المملكة العربية السعودية.

فقد أرشد الرسول عليه السلام عليًّا إلى وجوب اتباع الحمية والتدرج في الطعام عند من يتماثل للشفاء.

الشعير وأمراض القلب:

يؤدي ارتفاع كولسترول الدم إلى حدوث تصلب في الشرايين، وقد يؤدي ذلك إلى خثرة (جلطة) في القلب أو الدماغ.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الشعير يُخفض كولسترولَ الدم، حيث يتدخل في صناعة الكبد للكولسترول. (٧٣).

ونشرت مجلة ليبيدز «Lipids» عام ١٩٨٥ مقالاً حول فوائد الشعير وغيره من النباتات في معالجة ارتفاع كولسترول الدم جاء فيه:

> «لقد قام خبراء من قسم الزراعة في أمريكا بإجراء بحوث على الشعير، فتبيّن أنه يحتوي، على ثلاثة عناصر كلها تقوم بخفض كولسترول الدم».

وأظهرت دراسة أجريت في جامعة مونتانا في الولايات المتحدة، أن الكوليسترول قد انخفض بنسبة ١٥٪ عند أولئك الذين أعطوا ثلاث وجبات في اليوم، تحتوي على أطعمة غنية بالشعير، واستمرت التجربة مدة ستة أسابيع.

وقامت شركات الأدوية بتصنيع كبسولات تحتوي على زيت الشعير. وأشارت التجارب التي أجريت في جامعة ويسكونسين Wisconsin في الولايات المتحدة، إلى أن هذه الكبسولات تخفض مستوى كولسترول الدم بمقدار يتراوح بين ٩ - ١٨٪ عند مرضى القلب، الذين أجريت لهم عملية مفاغرة لشرايين القلب (Coronary Bypass). (٧٣).

ألم يقل الرسول عليه السلام في حديث رواه البخاري ومسلم: «التلبينة مجمَّةٌ لفؤادِ المريض».

مجمةٌ: أي مريحةٌ لقلب المريض. والتلبينة كما ذكرنا هي حساء (شوربة) مصنوعة من الشعير.

وتقول جين كاربر: «إن طحين الشعير شائع الاستعمال في الشرق الأوسط حيث نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب قليلة نسبياً». (٢٦).

الشعير والإمساك:

الشعير غني بالألياف إذ يحتوي الـ ١٠٠ غ منه على ٦,٥ غ من الألياف، ولهذا فقد أجريت تجارب على المرضى المصابين بالإمساك المزمن، فأعطي فيها هؤلاء البسكويت المصنوع من الشعير، فتبين أن ٨٠٪ من هؤلاء الذين تناولوا ثلاثة أقراص من البسكويت يومياً قد شفوا تماماً من الإمساك، وأقلعوا عن استعمال المسهِّلات. (٧٢).

ويؤكد الباحثون على ضرورة استعمال الشعير بكامل قشرته، وليس الشعير الخالي من القشرة. وينبه الباحثون الناسَ في الغرب، إلى أن البيرة لا تحتوي على قشر الشعير وبالتالي فلا تفيد عندهم في علاج الإمساك.

الشعير والسرطان:

قام فريق من الأطباء في جامعة ويسكونسين Wisconsin في الولايات المتحدة بإجراء التجارب كما ذكرنا على الشعير. ويقول الدكتور «ترول» Troll والدكتور إلسون Elson أن الشعير لا يخفض الكولسترول فحسب، بل إن فيه مواد كيميائية لها فعل مضاد للسرطان. ومن هذه المواد مادة تسمى بروتياز انهبتور Protease Inhibitor والتي تثبط فعل المواد المسرطنة في الأمعاء.

ويقول الدكتور غريفيث Griffth في كتابه «الفيتامينات الحيوية»: «يحتوي الشعير على البكتين والسليلوز والبروتين والنشاء والسكروز والليجنين والمالت والنيتروجين والهوردنين. وهناك فوائد مفترضة للشعير، وهي أنه مادة مُرمِّمة للجهاز الهضمي، يمنع تخريش المعدة والأمعاء وتقي الأنسجة المخرشة». (٦).

وهكذا رأينا فوائد الشعير، ذاك الغذاء اللطيف الذي وصفه الرسول عليه السلام، وقد يتبادر لذهن البعض، ما الفرق بين البيرة المصنوعة من الشعير وماء الشعير؟

ولا بـد هنا من التنبيـه إلى أن ماء الشعـير مادة غـير مُسكِرة ليس فيهـا عملية تخمير، أما البيرة فهي مادة مُسكرة، والرسول عليه السلام يقول:

«من الحنطة خمرٌ ومِنَ التمر خمر ومن الشعير خمر ومن الزبيب خمر ومن العسل خمر».

رواه أحمد (صحيح الجامع الصغير ٥٩٠٣)

وقال عليه الصلاة والسلام «كل مسكر خمر وكل مسكر حرام».

رواه مسلم والأربعة

الفصل الثاني عشر

العسل في التهاب المعدة والأمعاء

وردت في السنّة النبوية الشريفة عدة أحاديث تذكر فوائد العسل، وتحدد أهميته في العلاج ومن هذه الأحاديث:

عن أبي سعيد الذري قال جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إن أخي استطلق بطنه فقال رسول الله ﷺ إسقه عسلاً فسقاه ثم جاءه فقال إني سقيته عسلاً فلم يزده إلّا استطلاقاً فقال له ثلاث مرات ثم جاء الرابعة فقال اسقه عسلاً فقال له لقد سقيته فلم يزده إلّا استطلاقاً فقال رسول الله ﷺ صدق الله وعرب بطن أخيك فسقاه فبرأ[1].

وفي رواية لمسلم: أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال إن أخي عرب بطنه فقال له اسقه عسلاً. ثم ذكر نحوه ومعناه.

قال النووي: عرب بطنه أي فسدت معدته. وقال النووي: في شرحه على صحيح مسلم «صدق الله وكذب بطن أخيك» المراد قوله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وهو العسل.

وقال النووي أيضاً «قال بعض العلماء: الآية على الخصوص أي شفاء من بعض الأدواء ولبعض الناس وكان داء هذا المبطون مما يشفى بالعسل، وليس في

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

الآية تصريح بأنه شفاء من كل داء ولكن علم النبي ﷺ أن داء هذا الرجل مما يشفى بالعسل والله أعلم»[٢].

العسل في معالجة التهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال:

نشرت المجلة الطبية البريطانية (وهي أشهر مجلة طبية في بريطانيا) عام ١٩٨٥ م دراسة عن استعمال العسل في معالجة التهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال. اجريت الدراسة على ١٦٩ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٨ أيام - ١١ سنة.

قسِّم هؤلاء إلى فئتين: فئة أعطيت المعالجة الروتينية للإسهال. وهذه تشمل إعطاء السوائل عن طريق الفم أو الوريد. وهذا المحلول المعطى عن طريق الفم يحتوى على سكر العنب (Glucose) ١١١ ميلي مول/ل (٢ غ/١٠٠مل)، صوديوم ٤٨ ميلي مول/ليتر، بوتاسيوم ٢٨ ميلي مول/ليتر وكلور ٧٦ ميلي مول/ليتر طبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسيف.

أما المجموعة الثانية، فقد اعطيت السوائل عن طريق الفم، بالتركيب السابق نفسه، سوى إنهم اعطوا ٥٠ مل من العسل الصافي، في كل ليتر من المحلول بدلاً من سكر العنب (Glucose).

واستخلص الباحثون من تجاربهم النتائج التالية:

١ - إن العسل ينقص مدة الإسهال، في المرضى المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء الناجم عن جراثيم السالمونيلا (Samonella) والشيغلا (Shigella) والعصيات الكولونية (E.Coli).

٢ - إن تفسير فعل العسل هذا، يعود إلى خواص العسل المضادة للجراثيم. والتي ثبتت في أبحاث أجريت من قبل في المخابر.

٣ - كان احتياج الأطفال المعالجين بالعسل، إلى المضادات الحيوية، أقل من أولئك الذين لم يعطوا العسل.

---

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي.

٤ ـ يمكن استعمال العسل بسلام وأمان كبديل عن الغلوكوز، في المحاليل المعطاة للمصابين بالاسهال، شريطة أن تحتوي هذه المحاليل على كمية الشوارد المقترح عادة استعمالها، في مثل هذه الحالات. وعلى أن يعطي تركيز العسل ما يعادل ١١١ ميلي مول من كل من الغلوكوز والفركتوز في الليتر الواحد (٢ غ/ ١٠٠ مل). وان فعالية مثل هذا المحلول، لا تقل أبداً عن فعالية محلول حاوٍ على الغلوكوز والشوارد فقط.

٥ ـ باعتبار أن العسل يحتوي على كمية عالية من السكر، فإنه يمكن استخدامه لتحريض امتصاص الماء والصوديوم من الأمعاء بطريقة مماثلة لاستعمال محلول ماء الرز والسكروز.

٦ ـ ان كمية العسل التي استخدمت في هذه الدراسة هي ٥٠ مل من العسل الصافي لكل ١ ليتر من محلول يؤخذ عن طريق الفم، ويحتوي على ٤٨ ميلي مول من الصوديوم، و٢٨ ميلي مول من البوتاسيوم و٧٦ ميلي مول من الكلور في الليتر الواحد. وهذه الكمية من العسل تعطي ١١١ ميلي مول من كل من الغلوكوز من الفركتوز بالليتر الواحد.

٧ ـ إن الفركتوز الموجود في العسل ـ يشجع على امتصاص الماء من الأمعاء، بدون أن يزيد من امتصاص الصوديوم، وهذه تفسر عدم حدوث ارتفاع في صوديوم الدم عند الذين أعطوا المحلول الحاوي على العسل. وهذا أمر مرغوب فيه طبياً، حتى لا يؤدي ارتفاع صوديوم الدم إلى أعراض أخرى.

٨ ـ أكد الباحثون أنه على الرغم من احتواء العسل على نسبة عالية من السكر فإنه لا يؤدي إلى حدوث إسهال انتضاحي (Osmotic) حينما يستعمل في التمديد الصحيح في المحاليل المستخدمة في إعادة التميُّه (Rehydration) عند المصابين بالإسهالات.

٩ ـ أكدت نتائج هذه الدراسة أن إعطاء العسل مع المحلول المستعمل في معالجة الإسهالات معوياً ينقص مدة الإسهال الجرثومي. أما الإسهالات الناجمة عن أسباب غير جرثومية فلم تطل مدتها باستعمال العسل.

١٠ ـ إن استعمال العسل سليم ولا يحتوي على مخاطر كما انه لا يحدث أعراضاً تحسسية. وهو متوافر في معظم المجتمعات. فإذا ما استعمل بالطريقة المذكورة، فإنه فعّال في معالجة الإسهالات.

لقد صدق رسول الله ﷺ حين قال: «صدق الله وكذب بطن أخيك» وأوصى الرجل أن يتابع إعطاء العسل حتى شفي في المرة الرابعة. فهل أجرى رسول الله ﷺ تجارب مخبرية أم أنه درس الخواص المضادة للجراثيم في تركيب العسل.

لا والله إنها عناية السماء. وإلهام من رب حكيم[1].

---

(١) للمزيد من التفاصيل عن العسل راجع كتابنا «معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي حقائق وبراهين». مكتبة السوادي، جدة (الطبعة الثانية ١٩٩١).

الفصل الثالث عشر

التين

Common Fig

علاج للإمساك ووقاية من السرطان

التين في القرآن:

أقسم الله تعالى في قرآنه بالتين والزيتون فقال: ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ وَطُورِ سِينِينَ﴾.

وجاء في تفسير القرطبي: في شرحه لهذه الآية:

(قال ابن عباس والحسن ومجاهد وغيرهم: هو تينكم الذي تأكلون وزيتونكم الذي تعصرون منه الزيت.

قال الله تعالى: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْءَاكِلِينَ ﴾ المؤمنون:٢٠ وقال أبو ذر: أهدي للنبي ﷺ سلُّ تين، فقال: (كلوا) وأكل منه. ثم قال: لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة، لقلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوها فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس. وعن معاذ: أنه استاك بقضيب زيتون، وقال: سمعت النبي ﷺ يقول: (نعم السواك الزيتون! من الشجرة المباركة يطيب الفم، ويذهب بالحفر، وهي سواكي وسواك الأنبياء من قبلي) (القرطبي ٢٠/٧٥).

وروي عن ابن عباس أيضاً: التين: مسجد نوح عليه السلام الذي بني على الجودي، والزيتون: مسجد بيت المقدس وقال عكرمة وابن زيد: «التين:

دمشق، والـزيتون بيت المقـدس). ولكن القرطبيّ يعتـبر أن أصح الأقـوال هـو الأول، أي التين والزيتون المعروفان.

قال القرطبي:

(أصح هذه الأقـوال الأول، لأنه الحقيقـة، ولا يعدل عن الحقيقـة إلى المجاز إلا بدليل، وإنما أقسم الله بالتـين، لأنه كـان ستر آدم في الجنـة، لقولـه تعالى: ﴿يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ﴾، وكان ورق التـين، وقيل: أقسم بـه ليبين وجـه المنّة العظمى فيه، فـإنه جميـل المنظر طيب المخـبر، نَشْرُ الـرائحـة، سهـل الجني، على قدر المضغة، وأقسم بالزيتون لأنه مثّل بـه إبراهيم في قـوله تعـالى: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ . . .﴾ وهو أكـثرُ أُدَمُ أهل الشـام والمغرب، يصـطبغون بـه، ويستعملونه في طبيخهم ويستصبحـون به، ويـداوى بـه أدواء الجوف، والقروح والجراحات، وفيه منافع كثيرة)[1].

وقـال الرازي في تفسـيره: «والجزم بأن الله أقسم بهما لما فيهما هذه المصالـح والمنافع».

(تفسير الرازي ٣٢/ ٨).

عـرف التين من قبـل الرومـان، واحتل مكـاناً بـارزاً في كتابـاتهم التـاريخيـة القديمة. واهتم به اليونـانيون كثيـراً، وكان غـذاء الريـاضيين منهم يقتصر عـلى التـين، وبلغ من حرص اليـونانيـين على التـين أن اصدروا قـراراً بمنع تصـدير الأنواع الجيدة منه.

وقد شجع شارلمان عـلى زراعته في أوروبـا في القرن التـاسع، ومـا زال التين يعتبر نباتاً مستعملاً رسمياً في الموسوعة الصيدلانية البريطانية. (١٢).

التين في الشعر العربي:

عرف العرب التين وخلدوا ذكره بأشعارهم.

---

(١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي.

قال أبو اسحاق إبراهيم بن خفاجة الأندلسي يصف التين الجبلي:

أما ترى التين في الغصون بدا ممزق الجلد مائل العنقِ
مثل نهود الأبكار صورته لو لم ينادَ عليه في الطرقِ
نقم بنا سَحرةً نباكره قبل جفاف الندى عن الورق
ولا تمل بي إلى سواه فلا أميلُ عنه ما دمت في رمقِ

وقال كشاجم يصف التين:

قم قد أتى ضوء الصباح المسفر يا صاح نغتنم الحياةَ وبكُر
نلمم بتين لذُّ طعماً واكتسى حسناً وقارب منظراً من مخبرٍ
لطفت معانيه لطافةَ عاشقٍ في لون مشتاقٍ حليفٍ تفكر
كالثلج برداً في صفاء التبر في ريح العبير وفوق طعم السكّرِ

شجرة التين:

ينمو شجر التين بشكل واسع في منطقة البحر المتوسط، إلا أن زراعته قد امتدت إلى شمال أفريقيا. ويستوطن التين أساساً في سورية وآسيا الصغرى وإيران.

وجاء في كتاب «الخضروات والفواكه»: «Fruits and Vegetables»

«تثمر شجرة التين مرتين في العام. الأولى في أوائل الصيف، والثانية في أواخر فصل الصيف. ويمكن لشجرة التين أن تثمر لمدة تبلغ خمسين عاماً أو أكثر (٣٣).

ولا يتجاوز ارتفاع شجرة التين عادة سبعة أمتار. «ولا يعتبر التين ثمراً في الحقيقة ولا زهراً حقيقياً، إلا أنه يشارك الثمر والزهر في صفاتها. فحبيبات التين التي تشمل عدداً كبيراً من الأزهار لا ترى النور أبداً، ومع ذلك فهي تنضج نضجاً كاملاً من دون أن تصل إليها أشعة الشمس» (٢٩).

وهناك نوع من شجر التين يدعى تين سيكامور (Sycamore Fig) وهو شجر الجمِّيز، وهو شجر كبير الحجم يأخذ شكل القلب، وينمو بشكل خاص في سورية ومصر وخاصة على الطرقات.

ويستعمل التين للعديد من القرون في معالجة الأورام، والامساك والبواسير

والاسقربوط والغانغرين والخراجات.

وقد كتب «بليني» الطبيب الروماني الشهير: «للتين فعل منشط يعيد الحيوية للجسم، وهو أفضل غذاء يعطى للمرضى الذين أقعدهم المرض لمدة طويلة» (٢٦).

استعمالات التين في الطب القديم:

استعمل التين سواء كان منه الطازج، أو المجفف كغذاء على مرِّ العصور. وقد ذكر أن التين يستعمل في صنع نوع من الكاتو في اليونان ويقدم بدلاً من الخبز. واستعمل التين كملين خفيف لدى مختلف الشعوب.

«يعتبر التين غذاء منشطاً ومريحاً للأعصاب. وعندما يطبخ بالماء أو الحليب، فإنه يحصل منه على شراب يفيد في تقرحات الفم والتهاب اللثة. ويستخلص من شجر التين سائل حليبي يستعمل كمادة مسهلة»[١].

وقال موفق الدين البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنّة»:

«أجود التين الأبيض النضيج المقشر والرطب أجود من اليابس، وفيه حرارة وهو كثير الغذاء، سريع الانحدار. وهو أغذى من جميع الفواكه. فيه تليين للطبيعة وتسكين للعطش ينفع السعال المزمن، ويدر البول، ويفتح السداد، ولأكله على الريق منفعة عظيمة هي: تفتيح مجاري الغذاء خصوصاً مع الجوز واللوز».

وذكر ابن القيم في كتابه الطب النبوي:

«لما لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لم يأت له ذكر في السنة، فإن أرضه تنافي أرض النخل، ولكن قد أقسم الله به في كتابه لكثرة منافعه وفوائده، والصحيح أن المقسم به: هو التين المعروف. واجوده الأبيض الناضج القشر، يجلو رمل الكلى والمثانة. ويؤمن

---

(١) Encyclopedia of Islamic Medicine, Page 283.

من السمـــوم. وهـــو أغـــذى من جميع الفواكه وينفع خشونـة الحلق والصـــدر، وقصبة الـرئة. ويغـذو البدن غـذاء جيداً ويـابسهُ يغـذو وينفع العصب. وهو مع الجوز واللوز محمود. قال جـالينوس: وإذا أكل مع الجـوز والسَّذاب قبـل أخذ السم القـاتل نفـع، وحفظ من الضرر».

ويذكر أطبـاء الأعشاب أن العصـير الحليبي المستخرج من سـاق نبات التـين المقطوع حديثاً يزيل الثآليل (Warts) (١٢).

جاء في كتاب «القانون في الطب» لأبن سينا تحت مادة التين:

«أجود التين الأبيض ثم الأحمر ثم الأسود، وشديد النضج فيه خـيره وقريباً من أن لا يضر، واليابس محمود في أفعاله. والتـين أغذى من سـائر الفـواكه. وغـذاء التين، وإن لم يكن في اكتنـاز غـذاء اللحم والحبوب فهو أشد اكتنازاً من غذاء جميع الفواكه».

ثم يصف ابن سينا فوائد التين في مختلف الأمـراض واستعمالاتـه في بعض المجالات:

الزينة:

يضمد بالفج منه على الثآليـل والبهق، وكذلـك ورقه وتنـاوله يصلح اللون الفـاسـد بسبب الأمــراض، والأورام الحــادة الرخوة، وينضج الدماميل. وعصارة ورقه تقطع آثار الوشم.

الأورام والبثور:

يضمـد به الأورام الصلبـة، وبالجميـز مطبـوخاً مـع دقيق الشعـير، والفـج منه عـلى البهق، وينضج الـدماميـل. وينفعَ طبيخـه لأورام الحلق، وأورام أصول الأذنين، غرغرة لذلك مع قشور الرمان.

الجراح والقروح:

عصارة ورقه تقرح، ويطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكة. وورقه ينفع من القوباء وورقه يُجعل على الشري وعلى القروح الغليظة الرطوبات. والماء المكرر فيه رماد خشبة أكال منق للقروح العفنة العتيقة وإن استعمل مع قشور الرمان أبرأ الداهن.

أعضاء الرأس:

ينفع رطبه ويابسه من الصرع. ويقطر طبيخه مع رغوة الخردل في الأذن التي بها طنين. وينفع لبنه أو عصارة قضبانه قبل أن تورق إذا جعل في السن المتآكلة، وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً. والفج منه يبريء قروح الرأس ذروراً.

أعضاء الصدر:

ينفع الرطب واليابس منه خشونة الحلق، ويوافق الصدر وقصبة الرئة وشراب التين يدر اللبن، وكذلك شرابه ينفع من السعال المزمن، واوجاع الصدر.

أعضاء الغذاء:

يفتح سدد الكبد والطحال. قال جالينوس: رطبه رديء للمعدة، ويابسه ليس برديء وإذا أكل بالمريء نقي فضول المعدة. وهو مما يقطع العطش، وكذلك شرب شرابه نافع للمعدة. ولاستعماله على الريق منفعة عجيبة في تفتيحه مجاري الغذاء وخصوصاً مع اللوز والجوز، على أن غذاءه مع الجوز أكثر من غذائه مع اللوز.

أعضاء الكلى والمثانة:

ينفع الكلى والمثانة رطبه ويابسه. ورطبه ملين ومسهل قليلاً

وخصوصاً إذا تنوول منه بلوز مدقوق. وشراب التين يدر ويلين، وهو بجلائه سريع الانحدار من البطن سريع النفوذ.

السموم:

لبنه ينفع من لسعة العقرب مروخاً. ويجعل الفج منه أو الورق الطري على عضة الكلب الكَلِبِ فينفع بها[1].

التين والاكتشافات العلمية الحديثة:

يستعمل التين كملينٍ خفيف، ويدخل في العديد من المركبات الملينة مجتمعاً مع السنا. ويعزى فعله الملين لكمية الألياف الكبيرة التي يحتويها التين. إذ تحتوي الـ ١٠٠ غ من التين على ١٨,٥ غ من الألياف. وهي كمية عالية، ولذلك فلا نعجب إذا ما رأينا أن مادة التين قد دخلت كأحد الأدوية التي ذكرها كتاب المستحضرات الطبية الوطنية البريطاني (British National Formulary) في طبعته الصادرة عام ١٩٨٨ م[2] وهو أوثق مرجع طبي في بريطانيا يعود إليه كل طبيب يعمل في بريطانيا، حتى أنه قلما يخلو منه جيب طبيب حديث التخرج يعمل في أي مستشفى في بريطانيا. وقد ذكر هذا الكتاب فعالية استعمال التين في معالجة الإمساك، بسبب ما يحتويه من الألياف. ولذلك فإن المصابين بالإمساك، ينصحون بتناول التين، فهو غذاء طبيعي، يخلص أولئك الذين يشكون من الإمساك من متاعبهم اليومية.

وقد استعمل التين في أوائل القرن الحالي. فقد ذكرت الموسوعة الطبية البريطانية استعمال شراب التين (Fig Syrup) كمادة ملينة لطيفة تناسب الأطفال. كما أدخل التين في شراب مركب يحتوي على السنا والربارب، وهو يناسب الكبار المصابين بالإمساك. (٢٩/١٢).

---

(١) القانون في الطب لأبن سينا ١/٤٤٧.

(٢) British National Formulary.

كما استعمل التين كمادة مطرية دخلت في تركيب العديد من المستحضرات المستعملة في الرشوحات والتهاب الحلق.

التين علاج للسرطان:

وقد تمكن الباحثون في اليابان حديثاً في عام ١٩٨٥ من عزل مادة كيميائية مضادة للسرطان من التين واستعملت في معالجة مرض السرطان.

ويقول الباحثون من معهد البحوث الفيزيائية والكيميائية في طوكيو: إن استعمال التين كمادة مضادة للأورام على مر العصور أمر شائع في العالم أجمع».

وقد قام هؤلاء الباحثون بزرع خلايا سرطانية في الفئران ثم حقنت هذه الفئران بخلاصة التين، مما أدى إلى تراجع الورم وصغره بمعدل ٣٩٪ وقد وجد العلماء أن المادة الحية في التين هي من نوع البنز الدهايد (Benzaldehyde) وأجريت التجارب على بعض المرضى المصابين بالسرطان فكانت النتائج المبدئية مشجعة.

وقد لاحظ الباحثون أن نشاط هذه المادة ضد سرطانات الإنسان، كان أقوى منها ضد سرطان الفئران. (٧٥/٧٦).

فوائد أخرى:

استطاع العلماء عزل أنزيم من التين يدعى فيسين (Ficin) وهو يساعد على الهضم. ولعصير التين فعل قاتل للجراثيم في الأواني المخبرية، كما أن له فعل قاتل للديدان المدورة عند الكلاب.

تركيب التين:

يحتوي التين على كميات عالية من الآليـاف، إذ تحتوي الـ ١٠٠ غ من التين المجفف على ١٨,٥ غ من الألياف، و٥٣ غ من الكربوهيدرات وهي تعطي ٢١٣ حريرة.

وفيه من البروتين ٣,٦ غ، وهو غني جداً بالبوتاسيوم ١٠١٠ ملغ والكالسيوم

۲۸۰ ملغ والمغنيزيوم ۹۲ ملغ والفوسفور ۹۲ ملغ، والحديد ٤,٢ ملغ وفيه من النحـاس ٠,٢٤ ملغ والـزنــك ٠,٩ ملغ والكـبريت ٨١ ملغ، والكلور ١٧٠ ملغ، والصوديوم ٨٧ ملغ.

ويحتوي على العـديد من الفيتـامينات، وفيـه الكاروتـين ٥٠ مكغ والثيـامين ٠,١ ملغ وحمض النيكـوتـين ١,٧ ملغ، والفيتــامـين ب ٠,١٣٦ ملغ وحمض الفوليك ١٨ مكغ. (٣١).

الفصل الرابع عشر

الثوم دواء سحري

عن علي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ:

«كُلِ الثومَ. . فلولا أني أناجي المَلَكَ لأكلتُه».

(صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٣)

وعن أبي سعيد قال: قال رسول الله ﷺ:

كلوه، ومن أكل منكم فلا يقرب هذا المسجد حتى يذهب ريحه منه (يعني الثوم).

(رواه أبو داود، صحيح الجامع الصغير ٤٥٠٧)

وعن محمد بن سيرين قال: كان الثوم يجلب لابن عمر فينظم في خيط ويلقى في المرقة في خيط ويستخرج في خيط فيلقى فيؤكل.

(رواه الطبراني وقال الهيثمي رجاله ثقات)

قصة الثوم:

البصل والثوم من الفصيلة الزئبقية وكلاهما من أقدم النباتات المزروعة، وأصلها على الأغلب من أواسط آسيا.

زرع الثوم لقرون عديدة في الشرق، وقد استعمل طبياً من قبل المصريين

والرومان، ويقال بأن العبيد الذين بنوا الاهرامات في مصر كانوا يُعطون الثوم يومياً للمحافظة على قوتهم، وكذلك فعل الرومان بجنودهم.

وقد وجدت في أوراق البردي المصرية المكتوبة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد أكثر من ٢٢ وصفة ثوم للعديد من الشكايات، ومنها آلام البلعوم والصداع والتعب العام ولدغات الحشرات.

وقد وصف الطبيب اليوناني الشهير «بليني» الثوم في عدد من الأمراض يصل إلى ٦٠ مرضاً، منها أمراض الجهاز الهضمي والربو والروماتيزم والبواسير والأورام ونقص الشهية ولدغات العقرب وعضات الحيات والكلاب.

وقد نصح أبوقراط باستعمال الثوم كمدرٍّ للبول ومسهِّل وعلاج لأورام الرحم.

وقد استعمل الثوم في الصين واليابان كعلاج لارتفاع الضغط الشرياني على مدى عدة قرون.

ومنذ القرن الأول الميلادي فإن الهنود قد استعملوه للوقاية من مرض القلب والروماتيزم، ويقال بأن الثوم قد اعطي كمنبِّه ومنشِّط للرياضيين الذين اشتركوا في أول دورة للألعاب الأولمبية التي جرت في اليونان.

وفي عام ١٨٥٨ كتب باستور أن للثوم فعلاً مضاداً للجراثيم.

وقد استعمل الثوم في علاج السل الرئوي في أواخر القرن الماضي.

واستعمل الأطباء البريطانيون خلال الحرب العالمية الثانية الثوم في معالجة جروح الحرب بنجاح عظيم، وكان يقي من حدوث الغرغرينا والإنتانات في الجروح.

ويقول الدكتور «بلوك» من جامعة ميسوري في الولايات المتحدة الذي قام بأبحاث استمرت أكثر من خمسة عشر عاماً على الثوم:

«انقسم الناس منذ قديم الزمن إلى فريقين: فريق أحب الثوم والبصل وفريق أبغضهما».

ومن الفريق الأول: الفراعنة والمصريين الذين نقشوا البصل والثوم على قبورهم. ومنهم اليهود الذين تاهوا في صحراء سيناء أربعين عاماً وهم يتذكرون السمك واليقطين والثوم والبصل الذي أكلوه في مصر.

ومن الفريق الآخر: الإغريق القدامى الذين كرهوا رائحة البصل والثوم، ومنعوا آكليها من دخول معبد سيبل.

وأما الكيميائيون فهم من محبي البصل والثوم لأنهم بطبيعتهم يميلون لحب المواد ذات الرائحة الوخاذة والطعم الحاد» (٨٠).

وتذكر إحدى الأساطير وتسمى «خل السارقين الأربعة» «Four Thieves Vinegar» أنه قد حكم في عام ١٧٢١ على أربعة مجرمين بأن يقوموا بدفن الموتى أثناء الطاعون الذي أصاب مارسيليا وقد دهش الجميع آنذاك حينما وجدوا أن هؤلاء المجرمين لا يصابون بالطاعون. وتبينَّ بعد ذلك أن سرّ مناعتهم كان يعود إلى أنهم يشربون عصير الثوم الممزوج بالخل يومياً، ومنذ ذلك الحين اشتهر هذا المزيج في فرنسا وما يزال إلى الآن، ويسمى «Vinaiger des Quatre Voleures».

الاكتشافات العلمية الحديثة في الثوم:

بلغ عدد المقالات الطبية التي نُشرت عن الثوم منذ عام ١٩٨٣ وحتى الآن أكثر من ١٥٠ مقالة علمية. وهذا يعطي فكرة عن مدى اهتمام الباحثين بهذا الدواء الطبيعي.

فقد بدأت الدراسات العلمية منذ بداية السبعينات تركز على الدلائل التي تشير إلى أن للثوم تأثيرات مفيدة في أمراض القلب.

فقد أثبتت التجارب المخبرية على الحيوانات أن الثوم يثبط تشكيل الدسم في الجسم ويعاكس عملية تصلب الشرايين ويحل خثرات (جلطات الدم) (٨١).

وقد عزيت العديد من تأثيرات الثوم إلى احتوائه على مركَّب كبريتي عديم

الـرائحة يـدعى أليين (Aliin) ولا يحتـوي هـذا المـركب عـلى خـواص مضـادة للجراثيم، إلا أنه إذا قطع أو سحق فصّ الثوم فإن هذا المركب (أليين) يتحـول إلى مـركب آخر يـدعى اليسين (Allicin) وهـذا الأخير هـو الذي يعـطي الثـوم رائحته المعروفة. وهو الذي يقوم بفعـل مضاد للجـراثيم «يخرج الحي من الميت ويخرج الميت من الحي» أليس هذا غريباً، فالمركب الأول لا رائحـة له وليس لـه أي تأثير مضـاد للجراثيم، ولكن بمجـرد عملية الهرس خرج منـه مركب آخـر يقتل الجراثيم ويفتك بها ويعطي الثوم رائحته المميزة.

وقد اكتشف حديثاً العالِم إيريك بلوك بالاشتراك مع عالِم مسلم يـدعى سليم أحمد، حينما كانا يعمـلان في جامعـة نيويـورك في الولايـات المتحدة مـادة أطلق عليهـا إسم «أجوين» وقـد اشتق هذا الاسم من كلمـة «Ajoene» بـالإسبـانيـة وهي تعني «الثوم».

وتنتـج هذه المـادة أثناء تسخـين الإليسين «Allicin» مـع الماء بـوجـود مـادة عضوية حالة مثل الخلون «Acetone» وهذه المادة «الأجوين» هي المسؤولـة عن الفعل المضاد للتخثر الذي يتميَّز به الثوم. فهي تمنع تخثر الدم بقوة قد تزيد على قوة الاسبرين.

وهناك العديد من التجارب التي تُجرى حالياً لمعرفـة ما إذا كـان يمكن تحضير هذه المادة كدواء. وقد لا توجـد هـذه المادة في كـل المستحضرات التي هي على شكل مسحوق أو حبوب أو زيوت، ولذا فإنه يفضل حالياً تنـاول الثوم الـطازج للحصول على تلك الفوائد (٨٠).

الثوم قاتل للجراثيم:

أثبتت الدراسات المخـبرية عـلى الحيوانـات والإنسان أن للثـوم فعلاً مضـاداً للجـراثيم. وقـد أكـد ذلك العـديد من الـدراسـات التي نشرت في المجـلات العلمية الطبية.

فعصير الثوم يمنع نمو العديد من الجراثيم ومنها المكورات العنقودية والعقدية وجرثومة الكوليرا والتيفوس والزحار، إضافة إلى أن له فعلاً مضاداً للفطور. وقد بلغ عدد الجراثيم التي يؤثر عليها الثوم في مقال حديث ٧٢ نوعاً. ولا غرابة أن يصف أحد الباحثين الثوم بأن له طيفاً واسعاً ضد الجراثيم والفطور والطفيليات. ولكن قوة الثوم ضد الجراثيم لا تصل إلاّ الى ١ ـ ١٠ ٪ من قوة المضادات الحيوية الحديثة.

ويعزى التأثير المضاد للجراثيم إلى وجود مادة الأليسين في الثوم والتي اكتشفها الكيميائي كافاليتو Cavallito عام ١٩٤٤.

وتتحطم هذه المادة بالطبخ. ولا يبقى للثوم فعل مضاد للجراثيم، إلا أنه يحتفظ بخواص أخرى مفيدة. وقد اكتشف عام ١٩٤٨ أن عملية سحق أو تقطيع الثوم تحرض إنزيماً يدعى أليناز Allinase الذي يتفاعل مع مادة الأليين في الثوم وينجم عن ذلك الدواء الفتاك في الجراثيم والذي يسمى الأليسين (٢٦ ـ ٨٠).

وقد أجريت تجربة خاصة في جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة استعمل فيها محلول الثوم في الماء بنسبة ١١ إلى ٢٠ فوجد أنها تقتل جرثومة السالمونيلا «Salmonella» والتي تسبب التهاب المعدة والأمعاء أو التسمم الغذائي ومنها ما يسبب الحمى التيفية.

ويقدّر أن ربع مليون من الناس في بريطانيا يصابون بالتهاب المعدة والأمعاء الذي عادة ما يكون خفيفاً ويتظاهر بالإسهالات أو الإقياء. وقد يكون إلتهاب المعدة والأمعاء أكثر انتشاراً. وإن إضافة الثوم للطعام قد يقي ضد حدوث الإصابة بالسالمونيلا.

ويستخدم الثوم كمضاد حيوي للجراثيم في اليابان ويسمى المستحضر باسم «Kyolic» ويعرف الثوم في الاتحاد السوفياتي بأنه (بنسلين الروس) ويستعمله الناس هناك في علاج الرشوحات والسعال الديكي(٢٦).

الثوم قاتل للفطور:

هناك العديد من الأدلة العلمية التي تشير إلى فائدة الثـوم في علاج الأمـراض الفطرية ومنها الاسبرجيلس «Aspergillus» والكريبتوكـوكس «Cryptococcus» وفطر المبيضات البيض «Candida» وقـام الدكتـور بارون والـدكتور تـانسي من جامعة إنديانا في الولايات المتحدة بإجراء التجارب فتبين أن للثوم الطازج فعـلاً مضاداً لعدد من الفطور.

الثوم وقاية من مرض شرايين القلب:

من الأدلـة العلمية الثـابتة حـالياً أن للثـوم فعلاً مضـاداً لتخثر (تجلط الـدم) والدليل على هذا قديم وحديث، فقد كانت الخيول المصابـة بخثرات [جلطات) الدم في أرجلها تغذى بالثوم والبصل. ومنذ بداية السبعينات بـدأت الدراسـات العلمية تؤكد دور الثـوم المضاد للتخـثر. وتبيَّن أن الـذين لا يتناولـون الثوم هم أكثر عرضة لتشكل الخثرات.

وقد اكتشف الدكتور سليم أحمد والدكتور أريك بلوك من جامعة نيويورك في الولايات المتحدة مادة الأجوين Ajoene في الثوم والتي يعزى إليها الفعل المضاد للتخثر.

وقد لا يقلّ فعلها ـ كما ذكرنا ـ عن فعل الأسبرين كـمانع لتجمـع الصفيحات وبالتالي يقي ضد حدوث احتشاء العضلة القلبية (جلطة القلب).

وقد أعطى الدكتور بلوك الأرانب جـرعة واحـدة من الأجوين فتـوقف تجمع الصفيحات عندهم لمدة ٢٤ ساعة. ويرى الدكتور بلوك أن الثوم قد يكون دواء مانعاً للتخثر في المستقبل القريب (٨٠ ـ ٨١).

الثوم والكولسترول:

أثبتت الدراسات العلميـة التي أجريت عـلى مرضى شرايـين القلب أن تناول الثوم ينقص نسبة الكولسترول والغليسيريدات الثلاثية وأنواع أخرى من الدهون

في الدم في الوقت الذي يزيد فيه من النوع المرغوب به من دسم الدم وهو الكولسترول المفيد (HDL).

وقد وجد الباحثون في الهند وعلى رأسهم البروفسور بورديا من جامعة بومباي وهو من أوائل من بحث في هذا الموضوع ـ ان إعطاء عصير الثوم الطازج يومياً يخفض الكولسترول من ٣٠٥ ملغ ٪ الى ٢١٨ ملغ ٪ خلال شهرين (٧٩).

وفي عام ١٩٨٧ وجد الدكتور لاو «Lau» من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة أن إعطاء خلاصة الثوم المركزة والمصنعة في اليابان تحت اسم Kyolic بمقدار ١ غ يومياً قد أدى الى انخفاض في الكولسترول الضار (LDL) والغليسيرات الثلاثية بنسبة تتراوح ما بين ٢٠ ـ ٣٠٪ عند المتطوعين.

أما الكولسترول فقد انخفض بنسبة ١٠ ـ ٥٠٪. ومن الطريف أن الكولسترول في هذه التجربة قد ارتفع في البداية إلا أنه انخفض بعد ٤ ـ ٦ أشهر.

وقد حصل الدكتور سوكور «Sucur» على نتائج جيدة في معالجة ٢٠٠ مريض مصاب بارتفاع الكولسترول وقد انخفض الكولسترول بعد ٢٥ يوماً عند جميع المرضى.

ويعتقد الدكتور سوكور أنه بمجرد أن ينخفض الكولسترول إلى مستواه الطبيعي فإن تناول فصين اثنين من الثوم كافٍ لإبقاء الكولسترول في مستواه الطبيعي المنخفض.

ونشرت المجلة الطبية البريطانية (BMJ) عام ١٩٨٥ دراسة على عشرين مريضاً مصابين بارتفاع الكولسترول، فتبيَّن أن إعطاء ٦٠٠ ملغ من مسحوق الثوم (مايعادل ١,٨ غ من الثوم الطازج) يؤدي إلى خفض الكولسترول بنسبة ١٠٪ خلال أربعة أسابيع، كما انخفضت الغليسيريدات الثلاثية في الوقت ذاته (٨١).

الثوم خافض لضغط الدم:

نشرت مجلة Preventive Medicine عام ١٩٨٧ مقالاً ذكرت فيه أن العديد من الدراسات العملية التي أجريت على الحيوانات قد اثبتت ان للثوم فعلاً خافضاً للضغط الشرياني. وقد قام فريق من العلماء في الاتحاد السوفياتي وبلغاريا بإجراء دراسات عديدة اثبتت فائدة الثوم في خفض ضغط الدم (٨١).

الثوم والسرطان:

أجريت في جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا في الولايات المتحدة عام ١٩٨٧ تجربة على الفئران تم فيها وضع خلايا سرطانية في مثانة الفئران ثم ما لبثت أن نمت الى ورم محسوس خلال أسبوعين، ثم حقنت مثانة هذه الفئران بخلاصة الثوم، فوجد أن الثوم أوقف نمو الورم بشكلٍ ملحوظ.

ويقول الباحثون انه من المحتمل أن يكون للثوم فعلان: الأول تثبيط المركبات الكبريتية في الخلايا السرطانية، والثاني تحريض الخلايا البالعة واللمفاوية المقاومة للمرض من جهة أخرى.كما أجريت في اليابان تجارب أخرى استعمل فيها الثوم في علاج سرطان الثدي عند الفئران فكانت النتائج جيدة للغاية.

وفي الصين أظهرت دراسة وبائية هناك ان سكان مقاطعة غانغشان Gangshan الذين يحبون الثوم ويتناولونه يومياً هم أقل عرضة للإصابة بسرطان المعدة من سكان مقاطعة كويسيكا Quixia الذين لا يأكلون الثوم.

فقد تبيّن أن معدل الوفاة من سرطان المعدة في المقاطعة الأولى كان ٣,٥ لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص، في حين بلغ ٤٠ من أصل كل ١٠٠,٠٠٠ شخص في المقاطعة الثانية.

وقد أظهر الباحثون في معهد الأورام في هيوستون بالولايات المتحدة أن الثوم يقي الفئران ضد الاصابة بسرطان الكولون.

الثوم والمناعة:

ذكر الباحثون من مركز أبحاث «أكبر» في فلوريدا بالولايات المتحدة عام ١٩٨٧ أن الثوم الطازج يزيد مناعة الجسم ويقوي الخلايا التي تقتل الجراثيم والفيروسات.

وقد أجرى هؤلاء الباحثون في أمريكا برئاسة الدكتور طارق عبدالله تجربة على تسعة أشخاص تناولوا الثوم يومياً وآخرين لم يأكلوا الثوم ومزجت دم هؤلاء مع خلايا سرطانية في المختبر، فتبيّن أن الخلايا القاتلة من دم أولئك الذين تناولوا الثوم كانت لديها فعالية أكبر بكثير من تلك المأخوذة من الذين لم يتناولوا الثوم في قتل الخلايا السرطانية. ويقول الدكتور عبد الله انه منذ عام ١٩٧٣ وهو يتناول فصين من الثوم يومياً ولم يصب بالزكام منذ ذلك الحين (٢٦).

أفضل الثوم:

أفضل الثوم هو الثوم الطازج. وهذا لا شك فيه، إلا أن الكثيرين قد يكرهون رائحة الثوم وقد يكون بإضافة البقدونس إليه ما يخفف من رائحته.

أما فيما يتعلق بالمستحضرات التجارية للثوم، فهي تحتوي على زيت الثوم الذي جعله عديم الطعم والرائحة. وقد لوحظ ان المركبات الموجودة في بعض المستحضرات قد لا تكون كافية لتؤثر على الصفيحات، وقد يكون تناول فصين من الثوم يومياً كافياً في الوقاية من جلطة القلب والدماغ.

ولا بأس أن ننبه إلى أن بعض الناس (وهذا غير شائع) قد يتحسسون من الثوم. وقد تحدث أعراض جانبية قليلة الحدوث منها الغثيان والإقياء والتهاب الجلد التحسسي[1].

---

(١) للمزيد من التفاصيل حول فوائد واستعمالات الثوم، راجع كتابنا الذي نشرته عام ١٩٩١ مكتبة السوادي بجدة بعنوان «الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل».

ونختم مقالنا بقول ابن رافع يصف الثوم:

يـا حبـذا ثـومـة في كف طـاهية   بديعـة الحسن تسبي كـل من نـظرا
أبصرتهـا وهي من عجب تـقلبـهـا   كسُرَّة مـن دَبيـقِـيٍّ حَـوَتْ دُرَرَا

(دبيقي: نسبة إلى قرية دبقا في مصر حيث تنسب إليها الثياب الرقيقة والحريرية).

الفصل الخامس عشر

البصل كدواء

عن أبي زياد خيار بن سلمة أنه سأل عائشة عن البصل؟ فقالت: «إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ كان فيه بصل»[1].

لماذا كان آخر طعام أكلته في حياتك فيه بصل يا رسول الله؟

أخَيرٌ في البصل... أم أنه طعام المساكين... وأنت من قال «اللهم أحيني مسكيناً وأمتني مسكيناً واحشرني في زمرة المساكين».

فكم من مسكين قضى أياماً وأياماً يأكل الخبز والبصل... أينسى الله ذلك المسكين أم يجعل له في طعامه البسيط هذا خيراً كثيراً؟

مقدمة:

عرف البصل من قبل الإغريق والمصريين القدامى وقد وصف «بليني» منذ حوالى ألفي عام كيفية زراعته والأنواعه المستخدمة في العلاج.

وقد أطلق «كوليميلا» كلمة يونيونم (Unionem) على البصل ومنها استخرج اسم البصل باللغة الإنكليزية «Onion».

---

(1) أخرجه ابو داود وأحمد. وفي سنده أبو زياد خيار بن سلمة، لم يوثقه غير ابن حيان. وباقي رجاله ثقات. (الاستاذان شعيب وعبد القادر الارناؤوط) في تحقيقهما لزاد المعاد.

وفي عام ١٩٦١ اكتشف فيرتانين (Vertanen) الحائز على جائزة نوبل في الكيمياء أن البصل يحتوي على مادة كبريتية مشابهة لمادة اليين (Aliin) الموجودة في الثوم وأن هناك أنزيم يدعي أليناز البصل، وهو الذي يحوِّلُ هذه المادة الكبريتية إلى مادة تسيل الدموع (Lacrimatory Factor)، وهي المادة التي تجعل المرء يبكي حينما يقطع البصل أو يفرمه.

وقد اكتشف العالم المسلم سليم أحمد بالاشتراك مع العالم الأمريكي بلوك، أن هذا الأنزيم اليناز يُنتج مادتين مختلفتين، ففي الثوم ينجم عنه مادة تدعى حمض السلفنيك، وفي البصل تنجم عنه مادة مختلفة مسيلة للدموع. (٨٠).

وتتحلل هذه المادة المسيلة للدموع في الماء مشكلة حمض الكبريت، وهذا يفسر ما يعرفه عامة الناس من أن تقشير أو تقطيع البصل تحت ماءٍ جارٍ يمنع تدمع العين، فهذه المادة تذوب في الماء فلا يحدث سيلان الدمع.

ويطرح العالم الأميركي بلوك، في مقال نشر عام ١٩٨٤، في مجلة Science American فيقول:

> «لماذا أودع الله هذا الجهاز الكيميائي العجيب في البصل أو الثوم؟ ففي البصل مادة مسيلة للدموع وفي الثوم مادة الأليسين المضادة للجراثيم والفطور...
>
> إن هذا سر حفظ هذين النباتين من الانقراض على طول السنين ففي البصل مادة تسيل الدموع، وتخرش الحيوانات التي تريد الاعتداء على البصل فتمنعها من أكله، وفي الثوم مادة الاليسين التي
>
> لها فعل مضاد للجراثيم والفطور، يحمي هذا النبات من التفسخ والتعفن والدمار» (٨٠).

ماذا في البصل من فوائد؟

يشترك البصل والثوم في فوائد عديدة، فكلاهما من فصيلة واحدة، ولهما تأثيرات علاجية متشابهة.

البصل والكولسترول:

نشرت مجلة Preventive Medicine في عدد لها عام ١٩٨٧ مقالاً مطولاً حول فوائد البصل والثوم في أمراض القلب جاء فيه:

> «لقد وجد غوبتا Gupta عام ١٩٦٦ ان البصل يمنع ارتفاع الكولسترول الناجم عن تناول طعام دسم، ومنذ ذلك الحين أجريت تجارب عديدة أخرى أكدت أن البصل يخفض كولسترول الدم، ولذلك ينصح الأطباء المرضى الذين يعانون من مرض شرايين القلب أن يتناولوا البصل، ومن هؤلاء البروفسور غرويتش من جامعة تفتس Tufts في الولايات المتحدة حيث يقول لمرضاه (المصابين بأمراض القلب) «عليكم بالبصل» ويصف لمرضاه نصف بصلة أو ما يعادلها من عصير البصل يومياً.
>
> والبصل لا يخفض الكولسترول فحسب بل يرفع من مستوى الدسم البروتينية العالية الكثافة والتي لها فعل واق ضد خثرة القلب (الجلطة) وكلما ارتفع هذا النوع من الدسم كلما قل احتمال الإصابة بجلطة القلب». (٨١).

ويعتقد البروفسور غرويتش انه للحصول على فائدة كبيرة من البصل ينبغي تناوله طازجاً، لأن طهي البصل يقلل من فعاليته في رفع مستوى الدسم المرغوب في الدم، ولكنه مع ذلك لا يزال يحافظ على بعض فوائده، كفعله المضاد لتخثر الدم (تجلط الدم) وقد أجريت تجربة أخرى على ٤٥ شخصاً أعطوا حمية غنية جداً بالدهون لمدة خمسة عشر يوماً، فوجدوا أن الكولسترول قد ارتفع من ٢١٩ ملغ٪ إلى ٢٦٣ ملغ٪. وحين أضيفت لها ١٠ غ من البصل يومياً(ما يعادل ملعقة كبيرة من البصل) انخفض الكولسترول إلى ٢٣٧ ملغ٪ .(٨١).

البصل وتخثر (تجلط) الدم:

نشرت مجلة «اللانست» الطبية الشهيرة عام ١٩٧٧ دراسة حول فعل البصل المضاد لتخثر الدم. فقد قام باحثون بإعطاء ٧٥ غ من البصل المشوي، لبعض

الناس فوجدوا أن البصل قد منع تخثر الدم (تجلط الدم) كما لاحظ العلماء أن لزيت البصل تأثيراً أقوى من زيت الثوم في منع تخثر الدم. ومن المعروف أن ازدياد التخثر يؤدي إلى إحداث جلطة في القلب أو في الدماغ.

وقد قام البروفسور غوبتا أستاذ الطب الباطني في جامعة لكنو في الهند بإجراء العديد من الدراسات أعطى فيها المرضى البصل مع وجبات غنية جداً بالدهون، فوجد أن البصل يعاكس التأثير السيء الناجم عن الدهون ويمنع تخثر الدم. (٨١).

البصل والسرطان:

استطاع الباحثون في الولايات المتحدة عزل مادة تسمى (بروبيل سلفايد) Propyl Sulfide في البصل وقد لوحظ أن هذه المادة تثبط عمل الأنزيمات التي تشكل المادة المسببة للسرطان، وقد وجد العلماء في جامعة هارفارد في أمريكا أن البصل يمنع تكاثر الخلايا السرطانية في المختبر. وهناك العديد من الدراسات التي تجري حالياً في هذا المجال في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة.

البصل والسكري:

اثبتت الدراسات العلمية التي أجريت على البصل أن له فعلاً خافضاً لسكر الدم فقد أعطي ١٠٠ غ من عصير البصل مع ١٠٠ مل من الماء لعشرين مريضاً مصابين بالسكري ونفس الكمية أعطيت لإناس طبيعيين فتبين أن سكر الدم لم يتغير عند هؤلاء الناس بينما انخفض سكر الدم عند المصابين بداء السكري.

واظهرت دراسة أخرى أن إعطاء ٥٠ غ من عصير البصل للمرضى، يؤدي إلى انخفاض سكر الدم. وتؤكد إحدى الدراسات التي أجريت على الأرانب أن فعل البصل في خفض سكر الدم يعادل ٧٧٪ من قوة جرعة الدواء. المعروف «تولبوتاميد» (٢٦).

وقد تمّ حديثاً في مصر عزل مادة تسمى داي فنيل ألامين (Diphenylalamine) من البصل وقد وجد الباحثون المصريون أنها تفوق في

قوتها في خفض سكر الدم قوة أحد الأدوية التي تعطى للمصابين بهذا المرض.

البصل وضغط الدم:

لاحظ العلماء أن البصل سحتوي على مركب يخفض ضغط الدم في حيوانات التجربة، وهذا المركب هو من نوع البروستاغلاندين.

البصل مضاد للجراثيم:

منذ أن أعلن باستور في القرن الماضي أن للبصل فعلاً مضاداً للجراثيم فقد قام الباحثون بإجراء العديد من الدراسات المخبرية فوجدوا أن البصل يقتل عدداً من الجراثيم ومنها العصية التيفية التي تسبب التهاب المعدة والامعاء أو الحمى التيفية (التيفوئيد) وجرثومة الايشريشيا القولونية وغيرها.

وخلال الحرب العالمية الثانية كان الروس يستعملون البصل في علاج الجروح فكان يخفف من الألم ويسرع في الشفاء.

ويقول الدكتور توكين: إن مضغ بصلة واحدة لعدة دقائق تجعل الفم خالياً من الجراثيم. وقد ثبت أيضاً أن للبصل فعلاً مقشعاً يخرج البلغم من الصدر.

كم تأكل من البصل؟

إن تناول ملعقة كبيرة من البصل المطبوخ يعاكس التأثيرات السيئة لوجبة غنية بالدهن على تخثر الدم.

وإن تناول نصف بصلة طازجة يومياً يمكن أن يرفع من مستوى الدسم عالية الكثافة المرغوب بها في الدم بنسبة ٣٠٪ (١).

---

(١) للمزيد من التفاصيل، راجع كتابنا الذي صدر حديثاً (عام ١٩٩١) «الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل» والذي أصدرته مكتبة السوادي للتوزيع بجدة.

الفصل السادس عشر

البطيخ

Melon

هل يقي من جلطة القلب والسرطان؟

روى ابو داوود والبيهقي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت «كان رسول الله ﷺ يأكل البطيخ بالرطب ويقول: يُكسَرُ حرٌّ هذا ببرد هذا، وبردُ هذا بحرٍّ هذا».

(صحيح الجامع الصغير ٤٨٧٩)

وروى الطيالسي عن جابر أن رسول الله ﷺ كان يأكل الخربز بالرطب ويقول هما الأطيبان. والخربز هو البطيخ الأصفر.

(الجامع الصغير ٦٩٣٧)

وقال السيوطي حديث حسن

ماذا في البطيخ؟

يشكل الماء ٩٣٪ من البطيخ، ويحتوي كل (١٠٠) غ منه على ٥ غ من السكاكر و١ غ من الألياف ولا تعطي الـ ١٠٠ غ منه أكثر من ٢٤ حريرة ولذلك فإن الإكثار منه لا يخل بنظام الحمية الذي يتبعه الكثير للمحافظة على الوزن أو انقاصه وهو غني بالبوتاسيوم والمغنزيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد.

وهو غني جداً بالكاروتين (٢٠٠ ملغ/لكل ١٠٠ غ من البطيخ) والكاروتين

يتحول إلى فيتامين (أ) الضروري لسلامة البصر وغير ذلك من الوظائف.

وتحتوي الـ ١٠٠ غ من البطيخ على ٢٥ ملغ من فيتامين (ج) كما تحتوي على كميات لا بأس بها من مجموعة الفيتامينات (ب) وحمض الفوليك. (٣١).

البطيخ في الطب الإسلامي:

يقول ابن القيّم في كتاب الطب النبوي:

(والمراد به: الأخضر، وإذا كان آكله محروراً (مصاباً بالحمى) انتفع به جداً وينبغي أكله قبل الطعام ويتبع به، وإلا غثى وقيأ، وقال بعض الأطباء «انه قبل الطعام يغسل البطن غسلاً ويذهب بالداء أصلاً).

وجاء في كتاب القانون لابن سينا:

> «ينقي البطيخ الجلد وخاصة بذره وجوفه أيضاً، وينفع من الكلف والبهق ويدر البول وينفع من الحصاة في الكلية والمثانة إذا كانت صغاراً».

البطيخ في الطب الشعبي:

يستعمل الصينيون البطيخ الأصفر في معالجة التهاب الكبد أما سكان غواتيمالا فهم يطحنون بذور البطيخ ويأكلونها لطرد الديدان وفي الفيليبين يستعمل بذر البطيخ في علاج السرطان ولتحريض الطمث، وفي الهند تستعمل بذور البطيخ كمدر للبول.

الأدلة العلمية الحديثة:

البطيخ وتخثر الدم:

نشرت مجلة (Thrombosis & Haemostasis) بحثاً عام ١٩٨٥ م عن نتائج الأبحاث التي قام بها العلماء في الأرجنتين والمانيا عن البطيخ. فتبيّن أن للبطيخ فعلاً مضاداً لتخثر الدم (تجلط الدم) شبيهاً بذلك الذي في البصل والثوم والزنجبيل، حيث يحتوي على مادة تسمى (أدينوزين) (Adenosine) ويعزى

لهذه المادة الفعل المضاد لتجمع صفيحات الـدم. هذا التجمـع الذي قـد يؤدي إلى حدوث احتشاء في العضلة القلبية (جلطة القلب) أو الفالج إذا ما استقـرت الجلطة في شرايين الدماغ وقد تتـوضّع هـذه الخثرة في أي شريـان من الشرايين بالجسم) وقام هؤلاء الباحثون بإجراء التجارب على صفيحات الدم المأخذوة من أجسـامهم، حيث مزجت مـع البطيـخ فتبيّن أن البـطيخ يحتـوي على مـادة تمنع تجمع هذه الصفيحات، وبالتالي تمنع تشكل الخثرات (الجلطات).

ثم قام هؤلاء بتناول الأسبرين (والمعروف عنه أنه يمنع تجلط الدم) ثم أعيدت التجربة مرة أخرى، فوجدوا أن التأثير المانع للتخثر قد ازداد واستنتج الباحثـون أن الأسبرين يعمل متعاضداً مع البطيخ في منع تخثر الدم.

البطيخ والسرطان:

أظهرت الدراسات الوبـائية أن للبـطيخ والـبرتقال وبعض الخضروات فعـلاً واقياً ضد السرطان فقد أجريت عام ١٩٨٥ م دراسة على (١٢٧١) شخصاً من سكـان ماسـاتشوسيتس (Massachusetts) بـالولايـات المتحدة الأمـيركية وكـان هؤلاء فـوق السادسـة والستين من عمـرهم فتبين أن نسبـة الموت من السرطـان كانت أقل بكثـير عند أولئـك الذين كـانوا يتنـاولون الفـواكه، ومنهـا البطيـخ، والخضروات بكـثرة ويعتقد بعض العلماء، أن وجـود مادة الكـاروتين بـوفـرة في البطيخ وغـيره من الأطعمة قـد يكون هـو العامـل الواقي ضـد السرطان. فقـد أشارت بعض الاحصائيات، إلى انخفاض نسبة سرطان الرئة عند أولئك الذين يتنـاولـون الــبرتقـال والبــطيـخ واللذان يعتــبران غنيـان بمــادة بيتـاكــاروتـين (Betacarotine) وإذا كانت الأدلة العلمية ما تـزال قليلة جداً في هـذا المجال، فـإن الوقـاية خـير من العلاج وأن تنـاول البـطيـخ قـد يقي من جلطة القلب أو السرطان، فلا عجب أن كان الرطب والبطيخ أحب الفاكهة إلى الرسول ﷺ.

وقد ذكر الشعراء البطيخ في قصائدهم:

قال الشاعر:

ثـلاث هـن في البـطيـخ زيـن   وفي الإنـسـان منـقصـة وذلـة
خشـونـة لمسـه والثقـل فيـه   وصفـرة لـونـه من غـير علـة

الفصل السابع عشر

اليقطين والقرع وقاية من السرطان

قال تعالى: ﴿وَأَنبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ﴾.

قال ابن القيم: اليقطين: هو الدُّبَّاءُ والقرع.

الرسول عليه الصلاة والسلام يحب اليقطين:

وقد ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: «أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه. (قال أنس): فذهبت مع رسول الله ﷺ إلى ذلك الطعام، فقرَّب إلى رسول الله ﷺ خبزاً من شعير، ومَرَقاً فيه دُبَّاءٌ وقديدٌ، قال أنس: فرأيتُ رسول الله ﷺ يتتبع الدُّبَّاءَ من حوالي الصحفة فلم أزل أحب الدباء من يومئذ».

(أخرجه البخاري ومسلم)

جاء في النهاية لابن الأثير: الدباء: القرع.

وفي رواية لمسلم قال: «دعا رسول الله ﷺ رجلٌ فانطلقتُ معه فجيء بمرقة فيها دُبَّاءٌ فجعل رسول الله ﷺ يأكل من ذلك الدباء ويعجبه، قال: فلما رأيتُ ذلك، جعلتُ ألقيهِ إليه ولا أطعمهُ. قال: فقال أنس: فما زلتُ بعدُ يُعجبني الدُّبَّاءُ».

وعن أبي طالوت قال: «دخلت على أنس وهو يأكل قرعاً وهو يقول: يا لكِ من شجرةٍ. ما أَحَبَّكِ إليّ لِحُبِّ رسول الله ﷺ إياك».

(رواه البخاري والترمذي)

ما أحبَّ رسولُ الله ﷺ شيئاً إلا وجدتُ في ذلك سراً عظيماً، فماذا في اليقطين؟

تركيب اليقطين:

جاء في كتاب «تركيب الأطعمة» الشهير لمؤلفيه «ماكين» و«ويدوسون»:

«تبلغ نسبة الماء في اليقطين ٩٤,٧٪ ويحتوي على كمية قليلة من السكر ٢,٧٪ وكمية قليلة من الألياف ٠,٥٪. وتعطي الـ ١٠٠ غ منه ٦٥ حريرة فقط (ولذا فهو غذاء جيد لمن أراد إنقاص وزنه) وهو فقير جداً بالصوديوم (فهو يناسب المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم) وغني بالبوتاسيوم (الذي يلزم عند الذين يتناولون الحبوب التي تدر البول مثل حب لازكس وغيره) إذ تحتوي الـ ١٠٠ غ، منه على ٣١٠ ملغ من البوتاسيوم وعلى ٣٩ ملغ من الكالسيوم وعلى ٨ ملغ من الماغنيزيوم و١٩ ملغ من الفوسفور و٠,٤ ملغ من الحديد و١٠ ملغ من الكبريت و٣٧ ملغ من الكلور.

وهو غني جداً بالكروتين، وهو طليعة الفيتامين (أ) إذ تحتوي الـ ١٠٠ غ منه على ٢٠٠ مكغ من الكاروتين (وهذه تؤمِّنُ نصف الحاجة اليومية من الفيتامين (أ)). ويحتوي على الثيامين والريبوفلافين وحمض النيكوتين والفيتامين (C) والفيتامين ب٦ وحمض الفوليك وحمض البانتوثنيك» (٣١).

اليقطين في الطب القديم:

يقول ابن سينا في «قانونه» في الطب:

«القرع المسلوق يغذو غذاءً يسيراً، وعصارته تسكن وجع الأذن الحار، وينفع الأورام الدماغية، وسلق القرع نافع للسعال ووجع

الصدر الكائنين من حرارة. وطبيخه ينفع من الفضول الحارة في المعدة ويزلقها، **ويقطع العطش**، وينفع من الحميات الحادة».

وجاء في كتاب «الطب النبوي» لابن قيم الجوزية:

«اليقطين يعد غذاءً رطباً بلغمياً، وينفع المحمومين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع الحار: إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن كيف استعمل. . . وبالجملة: فهو من ألطف الأغذية وأسرعها انفعالاً، ويذكر عن أنس رضي الله عنه «أن رسول الله ﷺ كان يُكثِرُ من أكلِهِ».

ويستعمله سكان أثيوبيا كمسهل للإمعاء. ومن الشائع حول العالم استعمالُ بذور اليقطين في طرد الديدان وخاصة الدودة الشريطية.

الأدلة العلمية الحديثة:

اليقطين والسرطان:

هناك أدلّة حديثة تشير إلى أن اليقطين يفيد في الوقاية من السرطان.

فقد اكتشف الباحثون في بولندا مواد كيميائية في بذور اليقطين يمكنها أن تمنعَ السرطان. والقرع واليقطين غنيان بمادة «البيتاكاروتين» والتي تشير الأبحاث إلى فائدتها في مقاومة السرطان. ويعتقد كثير من العلماء أن الكاروتين تقوم بفعل مضاد للأكسدة في الأنسجة، وبالتالي يتخلّص من مواد ضارة في الأنسجة تسمى الجذور الخالية من الأوكسجين Oxygen-Free radicals. (٢٦).

ويعتقد أن هذه الجذور يمكن أن تخرب جدار الأوعية الدموية، وتزيد من حدة الالتهابات وتسرع في عملية الشيخوخة، وتؤدي إلى تغيرات في بنية الخلايا مما قد يسبب السرطان.

وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية Biochemical and Biophysical

Rescarch Communication عـام ١٩٨٥ دراسـة أجـريت في المعهـد الـوطني للسرطان في الولايات المتحدة. وقد أشارت هذه الدراسة الوبائية إلى أن لليقطين فعلاً واقياً من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايـات المتحدة، رغم أن العديد من هؤلاء كان يدخن السجائر لعدة سنوات. وقد أظهرت الدراسة أيضاً أن تنـاول اليقطين والجـزر والبطاطـا الحلوة، قد أدى إلى الـوقـايـة من حـدوث سرطان المريء والمعدة والمثانة والرغامي والبروستات عند الأمـريكيين. كـما أدى إلى خفض معدل الوفيات من السرطان. (٨٣).

وتقول «جين كاربر» في تعليقها على هذه الدراسة:

«لقد كان الفرق بين من تعرض للسرطان من الرجال، وبـين من لم يتعرض له تناول حوالى نصف كأس يوميـاً من اليقطين أو الجـزر أو البطاطا الحلوة. ويبـدو أن غير المـدخنين الـذين يتعرضـون للدخان الناجم عن سجائر الآخرين، قـد نجوا من سرطـان الرئـة بتناول مثل تلك الخضار». (٢٦).

وتنصح كاربر المدخنين خاصة، وغير المدخنين عامة، بأن يحاولوا أكل المزيد من الخضراوات، وخـاصة اليقـطين والقرع. وأقـول: إذا كـانت هـذه نصيحـة خبراء التغذية في العصر الحديث فإن رسول الله ﷺ قد أرشد إلى هذا قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام».

ونعود إلى الآية الكريمة التي تصف خروج سيدنـا يونس من بـطن الحوت إلى الشاطىء ﴿فَنَبَذْنَٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ وَأَنۢبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ﴾.

(الصَّافات ١٤٤ ـ ١٤٦)

فلماذا اختار الله تعالى نبات اليقطين دون سواه؟

فقـد خرج سيـدنا يـونس وهو سقيم إلى منـطقة مهجـورة فكان بحـاجـة إلى الغـطاء الـذي يـظلله من الشمس، واليقـطين نبـات ذو ورقٍ عـريض. وكـان

بحاجة إلى الماء، واليقطين كما ذكرنا ـ غني بالماء حيث يشكل الماء ٩٥٪ من وزنه.

وقال عنه ابن سينا منذ ألف سنة أنه يقطع العطش.

وربما كان جلده بحاجة إلى ترميم، واليقطين ـ كما ذكرنا ـ غني جداً بالكاروتين الذي يشكل الفيتامين (أ) ذلك الفيتامين الضروري جداً لسلامة الجلد ونعومته .

الفصل الثامن عشر

الرمان
فاكهة الجنة

قال تعالى يصف جنة النعيم: ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٞ وَنَخۡلٞ وَرُمَّانٞ ﴾

(الرحمن ٦٨)

وعن ابن عباس أنه كان يأخذ الحبة من الرمان فيأكلها. قيل له يا ابن عباس لم تفعل هذا؟ قال: «إنه بلغني أنه ليس في الأرض رمانة تلقح إلا بحبة من حب الجنة فلعلها هذه».

(رواه الطبراني وقال الهيثمي: رجاله رجال الصحيح)

وعن ربيعة بنت عياض الكلابية قالت: «سمعت علياً رضي الله عنه يقول: كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة»

(رواه أحمد وقال الهيثمي: رجاله ثقات)

وقال تعالى وهو يرشدنا إلى نعمة أنعمها علينا: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِيٓ أَنشَأَ جَنَّٰتٖ مَّعۡرُوشَٰتٖ وَغَيۡرَ مَعۡرُوشَٰتٖ وَٱلنَّخۡلَ وَٱلزَّرۡعَ مُخۡتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهٗا وَغَيۡرَ مُتَشَٰبِهٖۚ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثۡمَرَ وَءَاتُواْ حَقَّهُۥ يَوۡمَ حَصَادِهِۦۖ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ﴾.

(الأنعام ١٤١)

فلماذا خصَّ الله تعالى الزيتون والرمان بالذكر؟ وماذا في الرمان من فوائد؟

ذكر الرمان في العديد من الكتابات القديمة، ووجد في رسومات الفراعنة.

وتعتبر آسيا الموطن الأساسي للرمان وخصوصاً في أفغانستان وإيران ومناطق جبال الهيمالايا. إلا أن زراعته قد انتشرت واستوطنت مناطق من البحر المتوسط والهند وأمريكا الجنوبية وجنوب الولايات المتحدة ومناطق من جنوب شرق آسيا. وشجرة الرمان قصيرة يبلغ ارتفاعها ما بين ١,٥ ـ ٥ أمتار، ويصل قطر الثمار إلى ١٨ سم وقد يصل وزنها إلى ٣٠٠ ـ ٦٠٠ غ. وهي تحتوي بذوراً كثيرة قد يبلغ عددها ما بين ٤٠٠ ـ ٥٠٠ بذرة. (١٢).

تركيب الرمان:

جاء في كتاب تركيب الأطعمة Food Composition لمؤلفيه «ماكين» و«يدوسون»:

«يبلغ وزن المادة الصالحة للأكل من الرمان ٥٦٪ من وزن الثمرة وتبلغ كمية الماء فيها ٨٥٪. وتحتوي الـ ١٠٠ غ من عصير الرمان على ١١,٦ غ من السكر وتعطي ١٨٩ حريرة ولا تحتوي إلا على كميات زهيدة من الدسم. والرمان غني بالبوتاسيوم والكلور إذ تحتوي الـ ١٠٠ منه على ٢٠٠ ملغ من البوتاسيوم و٥٣ ملغ من الكلور، كما يحتوي أيضاً على كميات صغيرة من الكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والنحاس والكبريت. وعصير الرمان غني بحمض الليمون أكثر من الليمون نفسه، كما يحتوي على فيتامين (C) وعلى حمض البوريك». (٣١)

فوائد الرمان:

وجاء في دائرة المعارف للأعشاب Encyclopedia of Herbs طبعة ١٩٨٧:

«إن لقشر الرمان ولثمرة الرمان نفسها فعلاً قابضاً ويقال بأن لها فعلاً مضاداً للديدان ومضاداً للجراثيم. وقد استعمل قشر الرمان في معالجة الزحار (الديزنطاريا) والاسهالات الأخرى وكذلك كمسكن لالآم المعدة». (١٢).

وجاء في كتاب النباتات الطبية للعودات ولحام:

«إن أهم فوائد عصير الرمان هي خواصه الهاضمة وخاصة بالنسبة للدهون. وأما قشرة جذور شجر الرمان فتستعمل طاردة للديدان وخاصة الدودة الوحيدة. ويعود تأثيرها لاحتوائها على مركبات البللترين. ويمكن أن يؤدي مغلي قشرة جذوره إلى عوارض تسممية تترافق بضعف عام ودوار وغثيان وضعف البصر. أما قشرة الثمار فتستعمل مغليَّة بالماء في حالات الديزنطاريا والاسهالات واضطرابات الأمعاء».

ويقول البروفسور غريفث أستاذ الطب العائلي في جامعة أريزونا في الولايات المتحدة في كتابه «الفيتامين الحيوي» طبعة ١٩٨٨ :

«من التأثيرات المعروفة لقشر الرمان: أنه يكمش الأنسجة Shrinks ويمنع إفراز السوائل ويقتل ديدان الأمعاء، ويتدخل في امتصاص الحديد، وغيره من المعادن عندما يؤخذ بالفم. ومن التأثيرات المفترضة له أنه يفيد في معالجة قروح الاضطجاع التي تحدث عند قعيدي الفراش». (٦).

وتحتوي قشرة جذوره على مواد كيميائية منها البللترين والايزوبللترين والميثابللترين كما يحتوي على قلويدبلوري وهو البسيدوبللترين.

يحذر البروفسور غريفث من تناول قشرة جذر الرمان عند الحوامل والمرضع والمصابين بأمراض الجهاز الهضمي المزمنة كالقرحة والتهاب الكولون.

وأما ثمرة الرمان فهي منشطة ومغذية ولا ضرر من تناولها على الاطلاق.

قال شاعر في وصف رمانة:

طعم الوصال يصونه طعم النوى   سبحان خالق ذا وذا من عود
فكأنها والخضرُ من أوراقها   خضرَ الثياب على نهود الغيد

الفصل التاسع عشر

الفول والعدس والحمص والفاصوليا وقاية للقلب وأمان من السرطان

قال تعالى:

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ ۚ ٱهْبِطُوا۟ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ﴾

(البقرة - ٦١).

تشمل البقول: الفول الحمص والعدس والفاصوليا والبازلاء.

الاكتشافات العلمية الحديثة:

البقول والكولسترول:

حينما تأكل البقول الجافة، فإنها لا تهضم بكاملها في امعائك، وإنما يبقي في القولون شيء منها، وهناك تهاجم جراثيم القولون ما تبقى من البقول وتتخذه غذاء لها. وخلال هذه العملية تنطلق مركبات كيميائية تقوم بدور الأدوية، تأمر الكبد أن ينقص من إنتاج الكولسترول، وترسل إلى الدم أن يسرع في إزالة الكولسترول السيء (LDL Cholesterol) وتنتج مواد قد تمنع حدوث السرطان.

ويعتقد أن العنصر العلاجي في البقول يكمن في أليافه.

يقول الدكتور «جيمس اندرسون» من جامعة كانتكي في الولايات المتحدة، وهو من المهتمين جداً بدراسة تأثيرات الألياف على القلب والكولسترول والسرطان.

«إن تناول البقول الجافة (كالفول والعدس والفاصولياء والحمص) يخفض معدل الكولسترول في الدم بنسبة ١٩٪ كما يخفض النوع الرديء من الكولسترول (LDL) ويرفع من النوع الجيد (HDL)».

ويصف الدكتور «اندرسون» لمرضاه فنجاناً من أحد أنواع الفول المطبوخ (Pinto Beans) أو (Navy Beans) يومياً.

وقد انخفض الكولسترول من ٢٧٤ ملغ إلى ١٩٠ ملغ٪ ملغ في بعض الحالات بتناول البقول فقط.

البقول والسرطان:

هناك أبحاث تشير إلى فائدة البقول في الوقاية من السرطان. ويعزى سبب ذلك إلى احتواء البقول على مواد «حالة للبروتياز» (Protease Inhibitor)، ويعتقد أن هذه المواد تعاكس المركبات المسببة للسرطان في الأمعاء».

وقد قامت باحثة السرطان الأمريكية آن كنيدي بوضع المواد الحالّة للبروتياز في باطن الفم عند الفئران. ثم أعطيت هذه مواد مسرطنة (أي مسببة السرطان) فوجدت الباحثة أن الفئران التي أعطيت هذه المواد الحالّة للبروتياز لم تصب بسرطان الفم.

وقد تبيّن أن إعطاء الحيوانات هذه المادة قد أدى إلى منع تشكل سرطان القولون والثدي.

وأجرى الدكتور ولتر ترول تجارب أخرى على الفئران، أعطي فيها فول

الصويا للفئران ثم عرضها لكميات عـالية جـداً من الأشعة التي تسبب سرطـان الثدي فوجد أن ٤٤٪ من الفئران التي اعطيتَ فول الصويا قـد اصيبت بسرطان الثدي في حين كانت نسبة الاصابة أعـلى بكثير (٧٤٪) عنـد الفئران التي لم تعط فول الصويا.

ويعتقد الدكتور ترول أن فول الصويا وغيره من أنواع البقول بـاحتوائهـا على المـادة الحالـة للبروتياز فـإنها يمكن أن تثبط عمل المـواد المسرطنة وتـوقف تـطور السرطان. (٨٤/ ٩٠)

وهناك مادة أخرى في البقول يمكن أن تمنع حدوث السرطـان وتسمى ليغنانس (Lignans) وتتحول هذه المادة الموجـودة في القولـون بواسـطة الجراثيم إلى مـواد شبه هرمونية يعتقد العلماء أنها يمكن أن تحارب تشكل سرطان الثدي والقولون.

وهناك لا بد أن نتـوقف لحظة للتـأمل، فقـد يتساءل أحـدنا: لماذا خلق الله تلك الجراثيم في القولون؟

وقد رأينا الأجابة عـلى ذلك في هـذا البحث فوجـود الجراثيم غـير الممرضـة هناك في القولون جعلنا نستفيـد من أكل البقـول وبواسـطتها أنتجت تلك المـواد التي تخفض الكولسترول والمواد التي تحارب السرطان.

﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾.

(الانعام ١٠١)

البقول ومرض السكري:

أثبتت الدراسات العلمية أن تناول البقول يؤدي إلى إنقاص جرعة الانسولين اللازمة عند المصابين بمرض السكري الشبابي بنسبة ٣٨٪. (٨٤).

كما أن تناول البقول بشكل منتظم قد يزيل حاجة المصابين بالسكري الكهـلي عنـد المسنين عـادة) إلى الانسولـين (بل يحتـاجون فقط إلى الكميـة مع الحبـوب المضادة للسكر أحياناً).

وسبب ذلك يعود إلى أن تناول البقول يؤدي إلى ارتفـاع بطيء في السكـر مما يجعل غدة البنكرياس تنتج كميات أقل من الأنسولين لتحافظ فقط عـلى مستوى

طبيعي للسكر في الدم. ويعتقد بأن البقـول وغيره من الأطعمـة الغنية بـالبكتين والألياف الأخرى يؤدي إلى تشكل المزيـد من مستقبلات الأنسـولين عـلى سطح الخلايا مما يزيد من الأماكن التي يركن إليها الأنسولين.

وأكدت الدراسات الحديثة أن تناول الأغذية الغنية بالأليـاف كالبقـول يؤدي إلى تحسن في ضغط الدم عند المصابين بإرتفاع ضغط الدم الشرياني.(٨٥/٨٧).

البقول والإمساك:

لا شك في أن تناول البقول يجعل البراز لينا بسبب غنـاه بالأليـاف. وهذا أمر جيد، فقد أثبتت الـدراسات أن تنـاول الأطعمة الغنيـة بالأليـاف يمنع الأمسـاك ويقلل من حدوث سرطان القـولون والمستقيم والبواسير وداء الـرتـوج (الـذي يحدث عند المسنين) واضطرابات الأمعاء. (٨٤/٨٥/٨٩).

وتقول الدكتورة شارون فليمنغ وهي رئيسة الباحثين في البقول في قسم علوم التغذية في جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة:

> «إن تناول البقول يزيد من كمية البراز ويجعله لينـا» وقد قـامت هي وزملاؤها الأطباء في جامعة كاليفـورنيا بـاعطاء مجمـوعة من النـاس فنجاناً ونصف الفنجـان يوميـاً من الفاصـولياء الحمـراء التي تسمى (Kidney Beans) (وهي مـوجودة في الأسـواق جـافـة أو بشكـل علب مـطبوخـة). فوجـد هذا الفـريق الطبي أن تنـاول الفاصـوليا الحمراء وغيرها من البقول يحرض الجراثيم في القـولون عـلى تشكيل مركبات كيميائية (عبارة عن حموض دهنية قصيرة السلسلة وطيـارة) وهذه المركبات تساعد في خفض كولسـترول الدم وضغط الـدم وقد تمنع سرطان القولون. وتنشأ هذه الحموض الدهنية عن تخمر البقول في القولون وبشكل خاص عن تخمـر الألياف المنحلة التي تـوجد في البقول.

وتنصح الدكتورة فليمنغ المصابين بالإمساك بتناول البقول». (٩٠).

كم يجب أن تأخذ من البقول؟

إن الجرعة العلاجية هي فنجان واحد من أحد هذه البقول يومياً وهذه تعادل ما يوجد في علبة من علب الفول أو الحمص أو الفاصولياء يبلغ وزنها ٢٠٠ غراماً. إلا أنه يجب الانتباه إلى أن بعض أنواع الفول أو الفاصولياء المحفوظ بالعلب تحتوي على السكر ولهذا فإنه من الأفضل للمصابين بمرض السكر أن يتجنبوا المعلبات الحاوية على السكر.

هل هناك من محاذير؟

قد يشكو بعض الناس من حسّ الانتفاخ والغازات عقب تناول بعض أنواع البقول. وسبب ذلك أن الإنسان غير قادر على هضم بعض أنواع السكاكر المعقدة الموجودة في البقول وهي ما تسمى بالفا ـ كالاكتوزيد. وتهاجم جراثيم الأمعاء هذه السكاكر غير المهضومة مما يؤدي إلى تشكيل الغازات في الأمعاء.

إلا إنه من المفيد أن تعلم أنه كلما تعود الإنسان على أكل هذه البقول قل احتمال اصابته بهذه الأعراض.

وقد وجدت الدكتورة فليمنغ أن الذين يتناولون فنجاناً ونصف الفنجان من الفاصولياء الحمراء (Kidney Beans) يومياً، يشكو من الغازات لليوم الأول أو الثاني فقط ثم تختفي هذه الأعراض تماماً.(٩٠).

ويمكن التخلص من مشكلة الغازات في الأمعاء بغسل البقول الجافة بالماء ثم تنشف من الماء وبعدها توضع البقول في ماء مغلي لمدة نصف ساعة، ثم يرمى الماء السابق، وبعدها تطبخ البقول بالطريقة العادية.

ويقول الكيميائي الفْرِد أولسون من مركز الأبحاث التابع لوزارة الزراعة الأمريكية أن هذه الطريقة تزيل ٩٠٪ من السكاكر المسببة للغازات والموجودة في بعض أنواع البقول.

كم تحتوي البقول من الألياف؟

يحتوي فنجان من البازلاء على ٥,٤ غرام من الألياف.

ويحتوي فنجان من العدس على ٣,٤ غرام من الألياف.
ويحتوي فنجان من الفاصوليا الحمراء على ٥ غرام من الألياف.
ويحتوي فنجان من الفول على ٤,٦ غرام من الألياف.

البازلاء منظم للنسل؟

لاحظ الباحثون أن عدد سكان التيبيت لم يتزايد خلال المئتي سنة الماضية وان غذاءهم يتركز أساساً على البازلاء والشعير. فهل لعب تناول البازلاء دوراً في تحديد النسل عند هؤلاء؟ كان أول من وضع هذه الملاحظات الدكتور سانيال من معهد كالكوتا للعلوم الجرثومية عام ١٩٤٩ م.

فقام هذا الطبيب بإجراء البحوث لمدة عشرة أعوام لعزل المادة المسؤولة عن تحديد النسل وتمكن في النهاية من عزل هذه المادة وهي كسيلوهيدروكينون (Xylohydroquinone) ثم قام هؤلاء الباحثون بتصنيع حبوب لمنع الحمل تحتوي على هذا المركب، واجريت التجارب على النساء فتبين أن تناول هذه الحبوب ينقص نسبة الحمل بمقدار ٥٠ ـ ٦٠٪.

وحين أعطي هذا المركّب للرجال انخفض عدد الحيوانات المنوية إلى النصف ويقول الدكتور نورمان فارنورث من جامعة الينويس في الولايات المتحدة الأمريكية إن الدكتور سانيال قد تمكن من اكتشاف الصفات المانعة للحمل في زيت البازلاء إلا أن هذا الدواء لم ينجح لأنه لا يستطع أن يجاري فعالية الحبوب الهرمونية المعروفة والمستعملة في منع الحمل. ولذلك فإنه لا يمكن الاعتماد على البازلاء لمنع الحمل إلا أنه يجب التنبيه إلى أنه من الأفضل للمصابين بالعقم والذين يتناولون علاجاً ليزيد من الاخصاب والانجاب أن لا يكثروا من تناول البازلاء. (٩٣).

البازلاء والتهاب الزائدة الدودية:

أشارت الأبحاث الحديثة التي قام بها باحثون من بريطانيا ونشرت في المجلة الطبية البريطانية عام ١٩٨٦ أن هناك علاقة بين تناول بعض الخضراوات ومنها البازلاء وانخفاض نسبة حدوث التهاب الزائدة الدودية. وقد درس هؤلاء

علاقة الغذاء بمعدلات التهاب الزائدة الدودية، في ٥٩ منطقة من مناطق إنجلترا وويلز.

واقترح الباحثون من جامعة ساوثامبتون في إنجلترا، إنه من المحتمل وجود مواد كيميائية في هذه الخضراوات تقوم بتثبيط الجراثيم الموجودة في جدار الزائدة الدودية والتي تسبب الالتهاب هناك. (٩٢).

الفصل العشرون

السفرجل مجمة للفؤاد

Quince

روى ابن ماجة في سننه عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة، فقال: دونكها يا طلحة، فإنها تجم الفؤاد»[1].

تجم: أي تريحه.

ورواه النسائي من طريق آخر وقال: أتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها ـ فلما جلست إليه: دحا بها إليّ ثم قال: دونكها أبا ذر، فإنها تشد القلب وتطيب النفس، وتذهب بظماء الصدر»[2].

الظماء: أي ثقل الصدر.

وعن أنس مرفوعاً قال: «كلوا السفرجل على الريق»[3].

السفرجل في الطب القديم:

قال ابن القيم: «والسفرجل بارد يابس، وكله بارد قابض، جيد للمعدة، وكله يسكن العطش والقيء ويدر البول، ويعقل الطبع، وينفع من قرحة الأمعاء، ونفث الدم والهيضة، وينفع من الغثيان، وهو قبل الطعام يقبض،

---

(١) في اسناده عبد الملك الزبيري: مجهول، سنن ابن ماجة (٢: ١١١٨)
(٢) الطب النبوي لابن الجوزية. ص ٢٤٧.
(٣) الطب من الكتاب والسنة للبغدادي ص ١١٧

وبعـده يلين الطبـع، والإكثار منـه مولـد للقولنـج. واجود مـا يؤكل مشـويـاً أو مطبوخاً بالعسل، وحبه ينفع من خشونة الحلق، وقصبة الرئة، والمربي منه يقوي المعدة والكبد وتشد القلب وتطيب النفس»[4].

تركيب السفرجل:

يتألف السفرجل من ٨٤,٢٪ ماء، ٦,٣٪ سكر، ١,١٪ بروتين. وهو غني بالألياف إذ تحتوي الـ ١٠٠ غ منه على ٦,٤ من الألياف وتعطي الـ ١٠٠ غ منه ١٠٦ حريرات فقط.

وهـو غني بالبـوتاسيـوم (٢٠٠ ملغ٪) ويحتـوي الـ ١٠٠ غ منـه عـلى المعـادن التالية: صوديوم ٣ ملغ، كالسيوم ١٤ ملغ، كبريت ٥ ملغ، ماغنيزيوم ٦ ملغ، فوسفور ١٩ ملغ، حديد ٠,٣ ملغ نحاس ٠,١٣ ملغ، كلور ٢ ملغ.

وأمـا الفيتامينـات فيحتوي عـلى ٠,٠٢ ملغ من الثيامـين، وكمية ممـاثلة من الريبوفـلافين و١٥ ملغ من الفيتـامين (سي) ولا يحتـوي إلا على كميـة نادرة من طليعة الفيتامين أ. (٣١).

السفرجل في طب الأعشاب:

جاء في موسوعة الأعشاب الطبية الإنكليزية طبعة ١٩٨٧:

«إن أفضل محلول طبيعي يستعمل لتجعيد الشعر يأتي من السفرجل يؤخذ ٥٠ غ من بذر السفرجل ويغلى في ٢٨٠ مل من المـاء لمدة ١٥ دقيقة. ثم يوضـع في نسيج مـوسلين (نسيج قـطني رقيق) ويعصر. وحين يبرد المحلول يصبح جيلاتينيـاً. ويمكن وضعه بعـد ذلك عـلى الشعر إما ساخناً أو بارداً فيجعده. (١٢).

---

(٤) الطب النبوي لابن قيم الجوزية ص ٢٤٧.

وجاء في موسوعة الطب الإسلامي :

«وصف السفرجل في علاج الاسهالات المزمنة، وقد استعمل مركب من بذور زهر السفرجل في ايقاف تساقط الشعر». (٣٢).

قال أبو بكر الصنوبري :

لك في السفرجل منظر تحظى به ... وتفوز منه بشمعه ومذاقه

الفصل الحادي والعشرون

التفاح ملك الفواكه(*)

عرف التفاح منذ قديم الزمن، وكان غذاء ودواء على مر العصور وهناك اجماع منذ القدم على أنه يأتي على رأس الفواكه المغذية والشافية. وهناك مثل شعبي يقول «تفاحة على الريق ولا طبيب». وفي اللغة الإنكليزية مثل مقابل يقول «تفاحة باليوم تبقي الطبيب بعيداً عنك» «An Apple a day Keeps The Doctor Away».

وهناك شعر إنكليزي يقول: «تفاحة قبل النوم تجعل الطبيب يشحد الخبز».
.To eat an Apple Going to Bed Will Make the doctor beg His Bread

ويقال إن اسم التفاح معرب من كلمة «توتا» الفارسية القديمة.

وقد وصف الراهب الذي رأى خاتم النبوة عند رسول الله ﷺ بأنه مثل التفاحة. جاء في سنن الترمذي عن ابي موسى قال:

«خرج أبو طالب إلى الشام وخرج معه النبي ﷺ وأشياخ من قريش فلما أشرفوا على الراهب هبطوا فحلّوا رحالهم، فخرج إليهم الراهب وكانوا قبل ذلك يمرون به فلا يخرج إليهم ولا يلتفت، قال: فهم يحلّون رحالهم، فجعل

(*) لم ترد أحاديث في فوائد التفاح او الجزر ولكن أضيفت لاستكمال الفائدة.

يتخلَّلهم الراهب حتى جاء فأخذ بيد رسول الله قال هذا سيد العالمين، هذا رسول رب العالمين، يبعثه الله رحمة للعالمين، فقال له أشياخ من قريش ماعِلْمُكَ فقال: إنكم حين أشرفتم من العقبة لم يبق شجر ولا حجرٌ إلا خرَّ ساجداً، ولا يسجدان إلا لنبي، وإني أعرفه **بخاتم النبوة أسفل من غضروف كتفه مثل التفاحة...**».

قال الترمذي: حديث حسن غريب

وقد استعمل الإغريق التفاح علاجاً لكثير من الأمراض وقال عنه ابن سينا أنه «يقوي القلب وخصوصاً التفاح العطر الشامي، ويقوي ضعف المعدة، والقابض منه ينفع المعدة، وينفع من الدود والدزنطاريا». ويقال إن مواطن التفاح الأول كان في طرابزون في تركيا ومن هناك انتقلت إلى مصر، وكانت إحدى الثمار التي زرعها رمسيس الثاني في حدائقه في مصر. وانتقلت من هناك إلى حوض البحر المتوسط.

ويؤكد الخبراء أن التفاح قد زرع لأكثر من خمسة آلاف سنة وقد شوهدت بزوره في خرائب بحيرة دويلز. وهناك حالياً أكثر من ٦٠٠٠ صنف من أصناف التفاح عبر العالم ومن أكثر الدول إنتاجاً للتفاح الولايات المتحدة الأمريكية وكندا.

وينظر الطب الشعبي الأمريكي إلى أن التفاح هو «ملك الفواكه» فقد ورد في مقال نشر في مجلة طبية أمريكية «American Medicine» عام ١٩٢٧. أي منذ أكثر من ستين عاماً.

«يعتبر التفاح علاجاً فعّالاً في كل حالات الإحمضاض والنقرس والروماتزم واليرقان وأمراض الكبد والمرارة والأمراض الجلدية والعصبية وفرط الحموضة والتسممات». فماذا يقول العلم الحديث في التفاح؟

التفاح والكولسترول:

يحافظ التفاح على سلامة جهاز القلب والدوران بفعله على الكولسترول. وكان الباحثون الإيطاليون أول من أشار إلى تأثيراته على الكولسترول، وتبعهم الإيرلنديون، وأخيراً الفرنسيون فقد قام فريق من الأطباء برئاسة الدكتور سابل

أمبلي (Sable-Amplis) من جامعة بول ساباتير في مدينة تولوز في فرنسا بإجراء التجارب على التفاح.

وجد هؤلاء أن إعطاء التفاح لفئران سليمة قد أدى إلى انخفاض الكولسترول عندها بنسبة ٢٨٪ في حين انخفض الكولسترول عند الفئران المصابة بارتفاع الكولسترول الوارثي بنسبة ٥٢٪.

ودفعت هذه النتائج الباحثين لتطبيقها على الإنسان فطلبوا من ٣٠ رجلاً وامرأة في الجامعة أن لا يغيروا شيئاً من نظام طعامهم سوى أن يضيفوا لذلك تناول تفاحتين أو ثلاث يومياً لمدة شهر كامل.

وكانت النتيجة أن انخفض الكولسترول عند ٨٠٪ منهم. وقد وصلت نسبة انخفاض الكولسترول عند نصف هؤلاء إلى أكثر من ١٠٪ من المستوى الأصلي قبل التجربة .(٩٦).

وارتفع عند هؤلاء النوع الجيد من الكولسترول (H.D.L).

ويعتقد الدكتور سامبل أمبلي أن سر التفاح يكمن في احتوائه على البكتين إلا أن أعطاء البكتين وحده لم يعط التأثير نفسه.

إذن لا بد من وجود عناصر أخرى في التفاح تقوم بهذا الفعل وربما كان تضافر جهود البكتين مع الفيتامين(ج) في التفاح هو المسؤول عن ذلك. ومما يثير العجب أن استفادة النساء من تناول التفاح كانت أكثر من استفادة الرجال، إذ كان انخفاض الكولسترول عندهن أكثر منه عند الرجال. ويجب أن لا نتوقع من التفاح أن يخفض الكولسترول عند كل الناس كما أن الدراسة الفرنسية قد أشارت إلى أن الكولسترول يمكن أن يرتفع في الأسابيع الثلاثة الأولى بعد تناول التفاح ثم يبدأ بالانخفاض إلى مستوى أقل مما كان عليه في البداية .(٩٥/٩٦).

التفاح والفيروسات:

أشارت البحوث إلى أن أولئك الذين يتناولون التفاح هم أقل عرضة للإصابة بالرشوحات من سواهم. وأظهرت دراسة من كندا أن عصير التفاح يوقف نشاط الفيروس المسؤول عن شلل الأطفال في أنابيب الاختبار.

وقد أجريت هذه التجربة على ثمانية عشر نوعاً من العصير، فكان في مقدمتها في القضاء على الفيروس هو عصير التفاح وعصير العنب.(٩٤).

التفاح والسكري:

ما من شك في أن التفاح فاكهة جيدة للمصابين بمرض السكري فقد ثبت أن تناول التفاح يعطي أقل ارتفاع في سكر الدم بالمقارنة مع الفواكه الأخرى.

ورغم أن التفاح يحتوي على السكر بنسبة ١٢٪ إلا أنه لا يسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم.

التفاح وارتفاع ضغط الدم:

للتفاح أريج فريد من نوعه لذيذ جداً، وهو يتكوّن من مزيج من العناصر الكيميائية المختلفة يزيد على ٢٠ عنصر كيميائي وأن هذا التمازج الفريد فيما بينها يعطي التفاح ذلك العطر اللذيذ.

فماذا في ذلك العطر من فوائد طيبة؟

لقد وجد الباحثون من جامعة (ييل) (Yale) الأمريكية الشهيرة أن استنشاق أريج التفاح وحده يمكن أن يخفض الضغط الشرياني.

ويقول الدكتور غاري شوارتز رئيس قسم الفيسيولوجيا النفسية في جامعة ييل الأمريكية أن لأريج التفاح المعطر تأثيراً مهدئاً على العديد من الناس مما يخفض الضغط الشرياني. فسبحان من أودع في التفاح تلك العناصر الكيميائية العديدة لتعطي فيما بينها مزيجاً بديعاً في تكوينه، فريداً في رائحته يكون لذة لمن شم رائحته وتهدئة للنفس البشرية وسكينة للأعصاب.

وفي النهاية نود التأكيد على تناول التفاح بقشره، إذ أن قشر التفاح غني بمادة البكتين التي تحدثنا عن فوائدها، أما عصير التفاح فلا يحتوي إلى على القليل من ألياف البكتين وبالتالي لا نتوقع منه أن يخفض الكولسيترول.

وينصح الأطفال المصابين بالإسهالات المزمنة بتجنب عصير التفاح، فقد يزيد من الاسهال عند بعض هؤلاء.

الفصل الثاني والعشرون

السدر المخضود والطلح المنضود

قال تعالى: ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ فِي سِدْرٍ مَخْضُودٍ وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ وَظِلٍّ مَمْدُودٍ وَمَاءٍ مَسْكُوبٍ وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ﴾.

(الواقعة، ٢٧ - ٣٣)

في سدر مخضود

النبق: Zizyphus Spina Christi

النبق هو ثمر السدر، ذكر القرطبي في تفسيره الجامع لأحكام القرآن:

«في سدر مخضود» أي في نبق قد خضد شوكه أي قطع. قاله ابن عباس وغيره.

وذكر ابن المبارك: حدثنا صفوان عن سليم بن عامر قال: كان أصحاب النبي ﷺ يقولون: إنه لينفعنا الأعراب ومسائلهم. قال: أقبل أعرابي يوماً فقال:

يا رسول الله! لقد ذكر الله في القرآن شجرة مؤذية، وما كنت أرى في الجنة شجرة تؤذي صاحبها؟ قال رسول الله ﷺ: (وما هي) قال: السدر فإن له شوكاً مؤذياً. فقال ﷺ: (أو ليس يقول «في سدر مخضود» خضد الله شوكه فجعل مكان كل شوكة ثمرة فإنها تنبت ثمراً يفتق الثمر عنها عن اثنين وسبعين لوناً من الطعام ما فيه لون يشبه الآخر).

وقال أبو العالية والضحاك: نظر المسلمون إلى وَجٍّ (وهو واد بالطائف مخصب) فأعجبهم سدره، فقالوا: يا ليت لنا مثل هذا، فنزلت الآية.

قال أمية بن أبي الصلت يصف الجنة:

إن الحدائق في الجنانِ ظليلةٌ   فيها الكواكبُ سدرها مخضود

قال ابن قيم الجوزية:

(النبق: ثمر شجر السدر، وقد ذكر النبي ﷺ النبق في الحديث المتفق على صحته: «انه رأى سدرة المنتهى ليلة أسري به: وإذا نبقها مثل قلال هجر).

(رواه البخاري)

قال ابن وحشية: هذا النبات ينبت كثيراً في الجبال والبراري والأرضية الصلبة وقد نقله قوم وغرسوه في البساتين فأفلح.

وذكر ابن منصور الأزهري في كتابه التهذيب:

«جعل السدر نوعين: السدر البري الذي لا ينتفع بثمره ولا بورقهِ للغسول ولكنه ينفع للرعي، والعرب تسمي هذا النوع «الضال»، والنوعُ الآخر من السدر ينبت على الماء وثمره النبق تشبه شجرة العناب».

قال الشاعر:

وأشجار نبق قد تكامل حسنها ... أتت بغريب في الثمار بديعِ
فمن أحمرٍ قانٍ، وأصفر فاقعٍ ... ويانعٍ مخضرٍ كزهر ربيعِ

وقال أبو الفتح كشاجم:

في ظل سدر مثمر داني العذبْ ... فيه لأنواع من الطير صخب
إذا الرياح زعزعت تلك الشعب ... أهدى لنا بنا دقاً من الذهب

(ديوان كشاجم ٦٨)

النبق شجيرة متعاقبة الأوراق، تحمل فروعها أشواكاً في نهايتها، ثمارها كروية خوخية صغيرة، ويعيش النبق في المناطق الجبلية وعلى ضفاف الأنهار ونراه منتشراً في حوض البحر المتوسط. ويستعمل منه طبياً الثمار الغضة والمجففة.

وتحتوي ثمار النبق على مادة انتراكينونية وغليكو زيدات فلافونوئيدية، وتحتوي على الفيتامين ج.

ونظراً لوجود المادة الانتراكينونية فإن مغلي الثمار يستعمـل كمادة مسهلة. وهي أيضا مدرة للبول.

وطلح منضود

قال القرطبي :

الطلح شجر الموز واحده طلحة. قاله أكثر المفسرين علي وابن عباس وغيرهم .

وجاء في تفسير ابن كثير: هو الموز: وهو قول ابن عباس وأبي هريرة والحسن وعكرمة وقتادة وغيرهم. وأهل اليمن يسمون الموز: الطلح، ولم يحك ابن جرير غير هذا القول.

ينمو الموز بشكل خاص في المناطق الاستوائية إلا أن زراعته وصلت شمالاً إلى فلوريدا في الولايات المتحدة وجزر الكناري ومصر واليابان، وجنوباً إلى جنوب البرازيل.

جاء في دائرة المعارف البريطانية طبعة ١٩٨٧ :

«ذكر استعمال الموز في كتابات الإغريقيين واللاتينيين والعرب. وقد رأى الأسكندر المقدوني شجر الموز وهو في طريقه إلى الهند.

وبعد اكتشاف أمريكا بوقت قصير أدخلت زراعته إلى أمريكا من جزر الكناري وبدأ الموز في الظهور في أسواق الولايات المتحدة في مطلع القرن التاسع عشر وحالياً تعتبر الولايات المتحدة المصدر الأول للموز في العالم.

ويختلف نبات موز الجنة (Plantains)عن الموز العادي بأن طعمه حين ينضج يكون نشوياً وليس حلواً كالموز». (٨).

وتحتوي الموزة على الكربوهيدرات بنسبة ٢٢٪ غير أن الموزة الواحدة لا تعطي أكثر من ٧٩ حريرة (وعلى سبيل المقارنة فإن أصبع الشكولاته الواحد يحتوي ما بين ٢٠٠ ـ ٣٠٠ حريرة). (٣١).

والموز غني بالبوتاسيوم (ولذا نوصي المرضى الذي يستعملون مدرات البول دون بوتاسيوم معها أن يكثروا من تناول الموز والبرتقال والبندورة).

كما أنه فقير بالبروتينات والدسم. وهو مصدر غني للفيتامين ج والفيتامين أ. ويؤكل الموز طازجاً وقد يشوى أو يضاف إلى أنواع الكاتو والمعجنات).

الموز في الطب الحديث:

على الرغم من انتشار الموز في أمريكا الجنوبية وأفريقيا، إلا أنه لم يعرف له استعمالات طبية في تلك المناطق. غير أن الهنود عرفوا للموز فوائد عديدة منها استعماله في علاج قرحة المعدة والأثني عشر.

الموز والقرحة:

وتقول الموسوعة الصيدلانية الهندية: إذا ما أضيف نبات موز الجنة (Plantain) إلى الطحين وصنع منه الخبز الهندي المعروف (Chappatis) فإنه يفيد في حالات عسر الهضم ويخفف من الغازات وقد أثارت هذه الملاحظات اهتمام الباحثين في الهند وبريطانيا لمعرفة التأثيرات التي يمارسها الموز على جدار الأمعاء عند الحيوان. واستنتج هؤلاء الباحثون أن للموز فعل شاف للقرحة مماثل لأحد أدوية القرحة (Carbenoxolone).

وأشارت التجارب العلمية في عدد من المراكز الطبية في الهند إلى أن استعمال مسحوق الموز غير الطازج يمكن أن يؤدي إلى شفاء قرحة الأثني عشر في ٧٠٪ من المرضى.

وقد أجريت تجارب علمية في بريطانيا على الفئران، حيث اعطيت هذه

الفئران شرائح من نبات موز الجنة لمدة اسبوع كامل قبل اعطائها حقنة من مادة تسبب القرحة عندها، فوجد الباحثون أنَّ إعطاء الموز لهـذه الفئران قـد منع من حدوث القرحة عندها. (٩٨).

واستطاع الباحثون عزل مادة كيميائية في الموز يمكنها أن تكبح إفـراز الحمض من المعدة. وقد قام حديثاً فريق من الأطباء البريطانيين بـرئاسـة الدكتـور رالف بست (Best) من جامعة بـرمنغهام وفـريق من الأطباء الهنـود برئـاسة الـبرفسور سانيال (Sanyal) من جامعة بـانراس في الهنـد بإجـراء التجارب عـلى الفئران، ونشرت هذه الأبحاث في المجلة البريطانيـة لعلم الأدوية عـام ١٩٨٤. واستنتج هؤلاء الباحثون أن الموز يقوي خلايا جدار المعدة مما يحميها ضد افرازات المعـدة الحمضية، وقد لوحظ أن جدار المعدة كان أكثر سماكة عند الفئـران التي اعطيت مسحوق الموز.

وقد أجرى هؤلاء الباحثون دراسة لمقارنة تأثـير إعطاء المـوز مع الأسـبرين في وقت واحـد فظهـر أن الموز يعـاكس تأثـير الأسبرين المخـرش لجدار المعـدة عند الفئران. (٩٧).

ورغم أن استعمال الموز في معالجة القرحة قد بدأ في أوائل الثلاثينات من هذا القرن فإن فائدته ما زالت قـابلة للبحث. ويعتقد أن نبـات موز الجنـة الأخضر غير الناضج هو أكثر فعالية ضد القرحة، **وقد يكون للمـوز العادي تـأثير ممـاثل ضد القرحة**. فمعظم التجارب التي أجريت استعملت نبات موز الجنة الأخضر غير الناضج (Plantains).

الموز والكولسترول:

وجد بعض الباحثين في الهند أن إعطاء ألياف نبـات موز الجنـة غير النـاضج (Plantain) مع جرعات عالية من الكولسترول للفئران قد أدى إلى معاكسة تأثير الكولسترول.

وفي تجربة أخرى أجريت عام ١٩٨٦ تبيّن أن إعطاء موز الجنـة غير النـاضج قـد أدى إلى خفض نسبة الكـولسترول عنـد الفئـران بنسبـة ٣٣٪. وليس هـذا

فحسب بل إنه قد رفع مستوى الليبوبروتين العالي الكثافة بنسبة ٣٠٪. (٩٩).

وارتفاع مستوى هذا الأخير في الدم مفيد حيث يقي ضد حدوث احتشاء عضلة القلب (الجلطة).

ومن المحتمل أن يكون للموز العادي تأثير مماثل في خفض الكولسترول لاحتوائه على كمية عالية من البكتين.

وقد نشرت مجلة اللانست الطبية الإنجليزية فائدة شرب عصير الموز كمضاد للدغات الأفاعي في مقال نشرته منذ أكثر من ستين عاماً (١٩١٦/٤/١).

تركيب الموز			
ماء	٧٠,٧ غ	الزنك	٠,٢ ملغ
الألياف	٣,٤ غ	الكبريت	١٣ ملغ
الحريرات	٧٩	الكلور	٧٩ ملغ
البروتين	١,١ غ	الكاروتين	٢٠٠ مكغ
الدسم	٠,٣ غ	الثيامين	٠,٠٤ ملغ
الكربوهيدرات	١٩,٢ غ	الريبوفلافين	٠,٧ ملغ
الصوديوم	١ ملغ	حمض النيكوتين	٠,٦ ملغ
البوتاسيوم	٣٥٠ ملغ	فيتامين (ج)	١٠ ملغ
الكالسيوم	٧ ملغ	فيتامين أي	٠,٢ ملغ
الماغنيزيوم	٤٢ ملغ	فيتامين ب ٦	٠,٥ ملغ
الفوسفور	٢٨ ملغ	حمض الفوليك	٢٢ مكغ
الحديد	٠,٤	حمض الباتوثينك	٠,٢٦ ملغ
النحاس	٠,١٦		

القيمة الغذائية لمائة غرام من الموز

الفصل الثالث والعشرون

لماذا تختلف الوان الخضار؟
الجزر والكاروتين

يعتبر الجزر من أكثر الخضروات نفعاً من الناحية الغذائية والدوائية وقد عرفت فوائده منذ القدم فاستعمله الطبيب الأفريقي «آرتيه» لعلاج مرض الفيل والبرص.

يقول عنه ابن سينا أنه يسكن المغص وينفع ذات الجنب والسعال المزمن ويدر البول ويهيج الباه».

ويستعمل عصير الجزر في غذاء الرضيع بعد الشهر الثالث من العمر كما يفيد في معالجة اسهالات الأطفال بأن يعطى مسحوق الجزر بعد تجفيفه وطبخه أو يضع في الماء.

ما هو تركيب الجزر؟

يحتوي على ٩٠٪ منه ماء و٤,٥٪ سكر، و٣٪ ألياف، ولا تعطي الـ ١٠٠ غرام من الجزر أكثر من ٢٣ سعر حراري.

ويحتوي على الصوديوم. والبوتاسيوم (٢٢٠ ملغ/١٠٠ غرام جزر) والحديد والنحاس والزنك والكبريت وهو غني جداً بالكاروتين (وهو طليعة الفيتامين أ)، إذ يحتوي الـ ١٠٠ غرام منه على ١٢٠٠٠ ملغ من الكاروتين، وهناك شيء من الفيتامينات الأخرى كالفيتامين ب ١، ب ٢، ب ٦ والفيتامين «سي» و«ي» وحامض الفوليك. (٣١).

ما هو الكاروتين؟

قبل أن نتحدث عن الأبحاث العلمية الحديثة عن الجزر لا بد أن نتوقف عند مادة الكاروتين الموجودة في الجزر بكميات كبيرة والتي يعزى لها فوائد الجزر في مقاومة السرطانات.

يقول البروفسور «يودكين» من جامعة لندن في كتابه «دائرة معارف التغذية» طبعة ١٩٨٦ م. «هناك عدة أنواع من الكاروتين وكلها صفراء اللون، وتختلف أهميتها الغذائية حسب قدرة الكاروتين الذي تحويه على التحول إلى الفيتامين أ ولهذا سمي الكاروتين بطليعة الفيتامين أ.

وأهم أنواع الكاروتين هو البيتا كاروتين، ووجود الكاروتين هو الذي يعطي بعض الخضراوات لونها الطبيعي كالجزر مثلاً.

والكاروتين الأصفر يشارك الكلوروفيل الأخضر في إعطاء لون أخضر مصفر للعديد من الخضراوات. ويشارك الكاروتينُ مادةً أخرى تسمى الأنتوسيانين Anthocynin في البندورة (الطماطم) ليعطيا معاً اللون الأحمر الخاص بهذا النوع من الغذاء. (٢٠).

أليس في هذا آية من آيات الله. قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ ﴾

(فاطر ٢٧)

ومن رأى ذلك اللون الزهري لريش طائر البشروس Flamingo (وهو طائر جميل ذو ساقين رفيعتين وطويلتين)، فإن ذلك اللون يأتي من لون سمك القريدس Shrimps التي يتغذى عليها، والتي تحتوي على كمية عالية من الكاروتين.

حتى إنَّ بعضاً من لون الحليب (اللبن) والقشدة والزبدة يأتي من الكاروتين الذي لم يتحول إلى فيتامين أ في جسم البقر.

ومن العجيب أن نعلم أن اللون الأصفر لصفار البيض لا دخل له بالكاروتين إذ يأتي معظمه من مواد أخرى. (٢٠).

قال تعالى: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ وَٱلدَّوَآبِّ وَٱلْأَنْعَٰمِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ كَذَٰلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟﴾.

(فاطر ٢٨).

ويتحول حوالى سدس الكاروتين الموجود في الفواكه والخضراوات إلى الفيتامين (أ) في حين يتحول نصف ما في منتجات الحليب (اللبن) من الكاروتين إلى فيتامين أ.

ولسنين عديدة اعتقد العلماء أن الكاروتين يتحول إلى فيتامين أ في الكبد إلا أن الأبحاث الحديثة أكدت أن هذا التحول يحدث في جدار الأمعاء أثناء امتصاص الكاروتين من الأمعاء.

وعلى العكس من الفيتامين (أ) فإن تناول كميات كبيرة من الكاروتين غير ضار. فقد يتجمع الكاروتين في الدم إذا ما تناول المرء كميات كبيرة جداً منه، ويعطي لوناً أصفر في سقف الحلق يزول ذاتياً إلا أنه لا يسبب بحال من الأحوال صفاراً في العين (اليرقان)».

ماذا تقول البحوث العلمية الحديثة عن الجزر؟

الجزر والسرطان:

أشارت الدراسات العملية الحديثة إلى أن تناول كميات معتدلة من الجزر يمكن أن توقف نمو سرطان الرئة والبنكرياس.

وفي دراسة نشرت في مجلة American Journal of Epideniology عام ١٩٨٦، أكد الباحثون من السويد أن للجزر والحمضيات فائدة في الوقاية من سرطان البنكرياس وأن تناول الجزر يومياً، يزيل تقريباً احتمال الإصابة بسرطان البنكرياس وقد أشارت عشر دراسات احصائية عالمية إلى أن الذين يتناولون كميات ضئيلة من الجزر والخضراوات الأخرى الغنية بالكاروتين هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. (١٠٤).

وأكدت دراسة نشرت في إحدى أشهر المجلات الأمريكية New England Journal of Medecin عام ١٩٨٦ إن الذين كان مستوى الكاروتين في دمهم قليلاً جداً كانوا أكثر عرضة بأربعة أضعاف للإصابة بسرطان الرئة. ولذلك ينصح الذين تركوا التدخين خاصة بتناول الجزر فإنهم من أكثر الفئات التي تستفيد منه، في الوقاية من أورام الرئة. وقد وجد الباحثون من جامعة نيويورك في الولايات المتحدة أن الفرق بين أن يكون الإنسان من المجموعة المعرضة للإصابة بالأورام وبين أولئك الذين من غير المحتمل أن يصابوا بهذا المرض هو تناول جزرة واحدة فقط. فإن كمية الكاروتين التي تحويها تلك الجزرة تعطي الجسم الكمية اللازمة للوقاية. ويقول الدكتور/منيكس أن تناول الجزرة الواحدة يومياً يمكن أن يمنع وفاة ١٥٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠ شخص بسرطان الرئة سنوياً في الولايات المتحدة (١٠٣) وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة American Journal of Epideniology وجد أن الجزر والبطاطا الحلوة واليقطين كانت أكثر الخضراوات فائدة في الوقاية من أورام الرئة. (١٠٦).

ويقول الدكتور زيغلر: أن تناول نصف فنجان يومياً من الجزر أو اليقطين أو البطاطا الحلوة ينقص احتمال الاصابة بأورام الرئة إلى النصف.

ولا تفيد الخضراوات الغنية بالكاروتين - ومنها الجزر في الوقاية من أورام الرئة فحسب بل إن هناك دراسات تشير إلى فائدتها في سرطان الحنجرة والمريء والبروستات والمثانة وعنق الرحم حتى أن دراسة من جامعة ماسوتشوتس من الولايات المتحدة قد أشارت إلى أن تلك الخضراوات تقي من كل السرطانات ويجب التنبيه إلى ضرورة تناول بعض الجزر مطبوخاً، فإن طبخ الجزر يزيد من تحرر الكاروتين.

الجزر والكولسترول:

أكدت دراسة من الولايات المتحدة أن تناول ٢٠٠ غرام من الجزر (ما يعادل اثنين ونصف جزرة) يومياً يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول في الدم بنسبة ١١٪. ويزيد تناول هذه الكمية من الجزر حجم البراز بنسبة ٢٥٪ مما يمنع الامساك ويحافظ على سلامة القولون (١٠٥).

الجزر والإمساك:

يحتوي الـ ١٠٠ غرام من الجزر على ٣ غـرامات من الأليـاف، ومن المعروف أن الجزر يخفف الإمساك ويجعل البراز ليناً وينظم حركة الأمعـاء. وقد قـام عدد من الباحثين الـبريطانيـين عام ١٩٧٨ م. بـإجراء الـدراسات عـلى الألياف التي تحتويها عدد من العناصر الغذائية كالنخالـة والملفوف والتفـاح. فتبيّن أن أليـاف الجزر تزيد من كمية البراز (وهذه علامة على سلامة القولون) بالنسبة نفسها التي يعطيها الملفوف (١٠٥).

الفصل الرابع والعشرون

اللبن (الحليب)

قال الله تعالى:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ﴾.

وقال تعالى في الجنة:

﴿فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ﴾

وذكر رسول الله ﷺ فَضل اللبن (الحليب) على غيره من الطعام؟ فقال: «من أطعمه الله طعاماً، فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً، فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شيء يجزىء من الطعام والشراب غير اللبن».

رواه أحمد وأبو داود، (صحيح الجامع الصغير ٦٠٤٥)

وقد اختار رسول الله ﷺ اللبن لأمته ليلة أسريَ به ورفض الخمر:

جاء في الصحيحين أن رسول الله أتي ليلة الإسراء بقدح من خمر، وقدح من لبن، فنظر إليهما ثم أخذ اللبن، فقال جبرائيل عليه السلام: الحمد لله الذي هداك إلى الفطرة، لو أخذت الخمر غوت أمّتك».

الاكتشافات العلمية الحديثة

اللبن (الحليب) وقاية من السرطان:

نشرت مجلة اللانسست الطبية المشهورة عام ١٩٨٥ دراسة قام بها الدكتور غارلاند من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة، حيث درس الغذاء الذي يتناوله ٢٠٠٠ رجل على مدى عشرين عاماً، فوجد أن أولئك الذين كانوا يشربون كأسين ونصف من الحليب يومياً كانوا أقل عرضة بكثير لسرطان القولون من أولئك الذين لم يتناولوا الحليب، إذ بلغ معدل سرطان القولون عند شاربي الحليب ثلث ما كان عليه عند من لم يشرب الحليب ولهذا كانت نصحية الدكتور غارلاند أن يشرب الناس ما بين كوبين إلى ثلاثة أكواب من الحليب القليل الدسم للوقاية من سرطان القولون.

وقد عزا ذلك إلى غنى الحليب بالكالسيوم وفيتامين (د) إلا أنه قد تكون هناك آليات أخرى تعطي الجسم وقاية من هذا السرطان. (١٠٧).

وفي دراسة حديثة نشرت عام ١٩٨٧ في استراليا ـ حيث يكثر سرطان القولون ـ وجد الاستراليون أو أولئك الذين كانوا يشربون أقل من ٦٠٠ مل من الحليب (كوبين ونصف) في الأسبوع كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المستقيم والقولون.

وهناك دراسات أخرى من اليابان تشير إلى أن تناول الحليب يقلل من الإصابة بسرطان المعدة. ألم يقل عليه الصلاة والسلام: «عليكم بألبان البقر فإنها تَرُمُّ من كل الشجر، وهو شفاءٌ من كل داء».

رواه الحاكم (صحيح الجامع الصغير ٤٠٥٩)

اللبن (الحليب) وقرحة المعدة:

من المعروف لدى عامة الناس أن تناول الحليب عند المصابين بقرحة المعدة يخفف ألم القرحة. وقد اكتشف العلماء في جامعة نيويورك بالولايات المتحدة أن الحليب يحتوي على مادة تسمى البروستاغلاندين Prostaglandin وهي التي تقي من القرحة.

وقام هؤلاء الباحثون باعطاء الحليب كامل الدسم للفئران ثم عُرِّضت هذه

الفئران لعوامل الشدة (Stress) فوجدوا أن ٥٠٪ من الفئـران أصيبت بالقـرحة في حـين اصيبت ٩٠٪ من الفئـران التي لم تعط الحليب بقـرحـة المعـدة، ومن العجيب جداً أن مادة الـبروستاغـلاندين المـوجودة في الحليب تمـاثل في تـركيبها البروستاغلاندين الموجود في دواء أنتج حديثاً عام ١٩٨٦ لمعالجة القرحة.

ويبدو أن هذه المادة تحث خلايا المعدة على تشكيل حاجز من مادة مخاطية تقي غشاء المعدة من تخريش المواد الكيميائية.

تتواجد هذه المادة في دسم الحليب، ولذلك فإن قشدة الحليب والحليب كامل الدسم أغنى ما يكون بهذه المادة، في حين يكون الحليب الخالي من الدسم فقيراً بها.(١١٠).

ونتساءل هنا: هل يشفي الحليب قرحة المعدة؟

من المعـروف أن الحليب كان يستعمـل في علاج القـرحة في المـاضي، إلا أن هذه العادة قد توارت عن الـظهور، وسبب ذلـك أن الأبحاث قـد دلت على أن شرب الحليب يحث على إفراز حمض المعدة ولهذا فـإن الحليب لا يشفي القرحـة بل يخفف من آلامها.

ويعتقـد بعض الباحثـين أن الحليب يقي من حدوث القـرحـة، رغم أنـه لا يشفي قرحة موجودة سابقاً. ومهما يكن فإن اكتشـاف مادة الـبروستاغـلاندين في الحليب، تلك المـادة التي تماثـل في تركيبهـا الدواء الحـديث للقـرحـة يجعـل في الحليب سراً غامضاً، لا بد أن تكشفه الأيام.(١٠٩).

اللبن (الحليب) والإسهالات الانتانية:

تعتبر الإسهالات الانتانية أحد أهم أسباب الوفيات عند الأطفال في العالم الثالث إذ تشكل ٣٠ ـ ٤٠٪ من أسباب الموت في هذا السن.

وحتى في الولايات المتحدة نفسها فإن الإسهالات الانتانية تسبب دخـول أكثر من خمسين ألف طفل سنوياً إلى المستشفيات.

ومن أهم هـذه الأسباب فـيروس يسمى «روتـافـيراس» Rotavirus. ولهـذا

انصب اهتمام الباحثين في جامعة «جون هوبكينز» في الولايات المتحدة (وهي من أشهر الجامعات الأمريكية) على إيجاد دواء يقي ضد هذا الفيروس.

كان في تفكير هؤلاء دوماً الحقيقة التي تقول: إن الأجسام المضادة للفيروسات أو للجراثيم تدخل الجسم عن طريقين: الأولى أن يصنعها الجسم حين يدخل فيروس معين، فيصنع الجهاز المناعي أجساماً مضادة لها، فإذا ما دخل الفيروس إلى الجسم مرة أخرى يتذكره الجسم فيهاجمه بتلك الأسلحة الفتاكة ويقضي عليه.

ويحدث الأمر ذاته حين نأخذ اللقاح Vaccine فتشكل أجسامنا مضادات أجسام للفيروس الذي هو في اللقاح. وهذا ما يسمى بالمناعة الفعّالة (Active Immunity) والطريقة الأخرى للحصول على مضادات الأجسام هذه هي أن نأخذها جاهزة من كائن حي آخر بعد أن يكون هذا الكائن قد حضرها لنا في جسمه. وهذا ما يسمى بالمناعة السلبية (Passive Immunify).

فلو دخل فيروس الرشح (الزكام) مثلاً إلى أجسامنا، تصدت له الأجسام المضادة وحاصرته، وأعطت أوامرها إلى أجهزة الدفاع الأخرى بالتصدي لهذا المعتدي، فإذا بالكريات البيض والبالعات تنقض على هذا الجسم الغريب.

كان هذا الفريق الطبي من جامعة جون هوبكنز الأمريكية، برئاسة البروفسور روبرت يولكن - أستاذ ورئيس قسم أمراض الأطفال الانتانية في تلك الجامعة، يبحث عن أبقار لا تحتوي أجسامها على مضادات لفيروس الإسهال المسمى روتافيراس Rotavirus فلاحظوا أن هذه المضادات كانت موجودة عند معظم الأبقار التي درسوها، وهذا يعني أن تلك الأبقار كانت قد أصيبت في وقت من الأوقات بهذا الفيروس، فشكلت له أجساماً مضادة.(١١٣).

وخطرت ببال الباحثين فكرة: إن كانت هذه الأجسام المضادة للفيروس موجودة في الدم فلماذا لا تكون موجودة في حليب هذه الأبقار؟

ولو وجدت هذه المضادات في لبن البقر، فهل تقضي بسترة الحليب (تسخينه إلى حرارة ٦٤° م للحصول على حليب مبستر) على هذه المضادات المفيدة؟

وانطلق هؤلاء يبحثون، فأخذوا الحليب من البقر فور الحصول عليه، واخذوا الحليب من علب الحليب المبستر وأخرى من حليب معقم (تم تسخينه إلى درجة الغليان ١٠٠° م) واخذوا أيضاً الحليب الاصطناعي الجاف.

ودرسوا وجود الأجسام المضادة لهذه الفيروس في كل هذه الأنواع من الحليب. فوجدوا أن الحليب الطازج غير المبستر أو المعقم غني جداً بهذه المضادات.

ولكن الذي فاجأ هؤلاء العلماء أن اللبن (الحليب) المبستر رغم تعرضه للحرارة ما زال يحتوي على ٧٧٪ من هذه الأجسام المضادة. وهذا أمر عظيم معناه أننا نتناول هذه المضادات مع كل قطرة حليب نشربه من الحليب المبستر.

إلا أن الحليب المعقم Sterilized الذي تم تسخينه لدرجة الغليان قد فقد كل هذه المضادات النافعة. وكذلك الأمر بالنسبة للحليب البودرة (مسحوق الحليب الجاف) فإن عملية تجفيفه وجعله على شكل مسحوق (بودرة) يزيل كل هذه المضادات المفيدة منه. (١١٣).

الحليب والتهاب المعدة والأمعاء:

من الملاحظ كثرة التهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال، إلا أن هذا المرض يمكن الوقاية منه إذا ما أعطينا أطفالنا حليباً كامل الدسم.

ولا بد هنا من أن نشير إلى أن أكاديمية الأطفال الأمريكية في تقريرها عام ١٩٨٦ قد أكدت على ضرورة اعطاء الأطفال الصغار حمية غذائية حاوية على كمية مناسبة من الدسم، وعلى ضرورة تجنب استعمال منتجات الحليب القليلة الدسم في هذا السن وذلك لأن الأطفال وخاصة تحت سن السادسة بحاجة إلى الدسم لمدهم بالطاقة الكافية اللازمة للنمو.

وفي دراسة أجريت على ١٢٠٠ طفل في الولايات المتحدة (تراوحت أعمارهم بين السنة والـ ١٦ سنة) تبيّن أن الأطفال الذين كانوا يتناولون الحليب قليل الدسم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء بخمسة أضعاف من أولئك الذين كانوا يشربون حليباً كامل الدسم. ويلقي الدكتور كوبمان من

جامعة ميتشيغان بالولايات المتحدة اللوم على الحليب القليل الدسم كمسبب لما لا يقل عن ١٤٪ من حالات التهاب المعدة والإمعاء. وأكثر الأطفال عرضة لهذا هم أولئك الذين هم في عمر السنة أو السنتين. (١٠٨).

ويعتقد البعض أن الإسهال المزمن عند الأطفال الصغار الذين يشربون حليباً خالياً من الدسم يمكن شفاؤه بامتناعهم عن شرب هذا الحليب واستبدالهم بحليب كامل الدسم.

ولا يعرف العلماء بالضبط الآلية التي يمارسها الحليب في هذا المجال.

الحليب وتناذر الصدمة السمية: **Toxic Shock Syndrome**

تنجم حالة الصدمة السمية عن ذيفان سميّ تنتجه الجراثيم العنقودية. ويحدث هذا المرض عادةً عند النساء تحت سن الثلاثين اللواتي يستعملن الشاش المدور (Tampon) أثناء فترة الطمث. إلا أن المرض قد يحدث أيضاً عند الرجال والأطفال.

ويتميز المرض بحدوث ارتفاع مفاجىء في الحرارة مع طفح جلدي محمرّ واقياءات وإسهالات وآلام عضلية يتبعه انخفاض في ضغط الدم وحالة الصدمة.

ويستجيب المرض للعلاج بالمضادات الحيوية.

وقد استطاع الباحثون من جامعة ويسكونسين في الولايات المتحدة عام ١٩٨٦ عزل مضادات أجسام لذيفان هذا المرض من ١٤ نوعاً من أنواع حليب البقر المبستر الذي اشتروه من مطاعم ومحلات مختلفة من ستة ولايات أمريكية.

لبن البقر وجرثومة أخرى:

ماذا يفعل لبن البقر أمام جرثومة أخرى تسمى الإيشريشيا القولونية؟ E. Coli تلك الجرثومة التي تسبب بشكل خاص إسهالات عند الأطفال وخصوصاً

في العالم الثالث كما أنها تسبب التهابات في الرئة والمجاري البولية والبريتوان (داخل جوف البطن). قام العلماء في جامعة روهر في المانيا الغربية بتلقيح البقر لكي تنتج مضادات أجسام لهذا النوع من الجراثيم. ثم اخذوا لبن تلك الأبقار (وقد امتلأ بمضادات الأجسام لهذا الجرثوم) واعطوها لأطفال مصابين بالإسهالات. فكانت النتائج مشجعة للغاية، فقد شفي ٨٤٪ من هؤلاء الأطفال (٤٣ من أصل ٥١ طفلاً) ولم يعد هناك أثر للالتهاب خلال أسبوعين. أما الأطفال الذين لم يعطوا هذا اللبن فقد زالت مظاهر الالتهاب عند طفل واحد فقط من أصل تسعة أطفال خلال المدة نفسها.(١١١).

قال عليه الصلاة والسلام: «عليكم بألبان البقر فإنها تَرمُّ من كل الشجر وهو شفاء من كل داء».

(صحيح الجامع الصغير ٤٠٥٩)

قصة إنتاج الحليب:

حتى منتصف القرن التاسع عشر لم يكن هناك حليب خال من الجراثيم، ولم تكن هناك في أوروبا قوانين تحظر بيع الحليب الذي لم تتوافر فيه الشروط الصحيحة. وكانت كميات الحليب المنتجة قليلة جداً. وكان البقر يصاب من حين لآخر بأوبئة مختلفة كطاعون المواشي ومرض الفم والقدم وغيرها.

وقد بيع الحليب لأول مرة في زجاجات في عام ١٨٨٤، وفي عام ١٨٩٤ استعمل غلي الحليب كوسيلة لتعقيمه إلا أن الناس في بريطانيا لم يستسيغوا ذلك.(٢).

وقد مهدت تجارب لويس باستور في أواخر القرن التاسع عشر الطريق لإنتاج حليب صحي مبستر على نطاق واسع.

عملية تكوين الحليب:

يتشكل الحليب من الماء والأغذية الموجودة في الأعشاب والأطعمة الأخرى التي تأكلها البقر وبعض هذه الأغذية تستعمل في بناء جسم البقر والباقي في إنتاج الحليب. وتستطيع البقرة الواحدة أن تأكل حتى ٧٠ كلغ من الأعشاب في اليوم الواحد. وتختلف المواد الغذائية من الأعشاب حسب فصول السنة (حيث

يكثر الفيتامين (أ) في الأعشاب الصيفية) وحسب خصوبة التربة ونوع الأعشاب. وتختلف كمية ونوع الحليب حسب نوعية وكمية الغذاء المأخوذ، ونوع البقر وصحة البقر الجسدية. ومعظم الحليب تنتجه البقر بعد الولادة، ويتناقص إنتاج الحليب تدريجياً حتى يتوقف في الشهر العاشر. ويمكن أن تنتج البقرة الواحدة أكثر من ٢٠ ليتراً من الحليب في اليوم الواحد. (٢)

إن الحليب المأخوذ من بقر سليم يحتوي على عدد قليل من الجراثيم، إلا أن البقر قد يصاب ببعض الأمراض التي قد تنتقل إلى الإنسان مثل السل والحمى المالطية Brucellosis ولهذا وجب تعريض الحليب للحرارة للقضاء على أية جراثيم ممرضة في الحليب.

بسترة الحليب:

اعتقد باستور أن الحليب يتغير طعمه ويصبح حامضاً نتيجة وجود الجراثيم. وقد وجد بالتجربة أن تسخين الحليب يؤخر عملية التحمض وأن ذلك يجعل الحليب أكثر سلامة بعد تحطيم الجراثيم الممرضة. وتهدف بسترة الحليب إلى قتل هذه الجراثيم دون أن يفقد الحليب شيئاً من فوائده.

وهناك طريقتان لعملية البسترة:

الأولى: أن يسخن الحليب لحرارة لا تزيد على ٧٢° م لمدة لا تقل عن ١٥ ثانية، ثم يبرد بسرعة إلى درجة لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية.

الثانية: أن يسخن الحليب لدرجة حرارة تبلغ ٦٤° م ولمدة نصف ساعة، ثم يبرد بسرعة كما في الطريقة الأولى. وهذه الطريقة أقل استعمالاً من الأولى.

ويجب التأكيد على أنه يجب تبريد الحليب بسرعة حتى لا يضيع شيء من فوائده الغذائية.

تعقيم الحليب:

تقتل عملية التعقيم الجراثيم الممرضة بطريقة أكمل من البسترة، ويمكن بذلك حفظ الحليب لعدة أسابيع ما لم تفتح العلبة أو القارورة. وتتم عملية التعقيم بعد تعبئته بزجاجات بإحدى الطرق التالية:

١ - يسخن الحليب في زجاجاته في محم لدرجة حرارة ١١٣ م لمدة ١٥ - ٤٠ دقيقة؛

٢ ـ تمرر زجاجات الحليب فوق شريط عبر أوعية كبيرة تحتوي على ماء ساخن، ثم تدخل غرفة البخار التي تبلغ درجة حرارتها ١١٣° م، وتبقى زجاجات الحليب هناك لمدة ١٥ ـ ٤٠ دقيقة.

الحليب المعرّض لحرارة عالية: Ultra Heat Treated Milk (U.H.T)

قد تجد على علب الحليب تلك الأحرف الثلاثة .U.H.T وهذه ترمز إلى أن الحليب قد عُرض لدرجة حرارة تبلغ ١٣٢° م ولكن لمدة لا تزيد عن ثانية واحدة فقط. ثم يبرد الحليب بسرعة وبعدها يحفظ بتلك العلب (الكرتونية) التي تجدها في الأسواق.

وهذه الطريقة لا تؤثر على لون أو فوائد الحليب الغذائية، كما أنه يمكن خزنه لعدة أشهر بدرجة حرارة الغرفة ما لم تفتح علبة الحليب.

الحليب المجفف (مسحوق الحليب):

يحصل على الحليب المجفف بإزالة الماء منه، ويتم ذلك بأن يرش الحليب من خلال فوهة رفيعة جداً إلى غرفة يدور فيها الهواء الساخن، فيتبخر الماء بسرعة وتتساقط قطرات الحليب إلى القاع على شكل مسحوق. ومعظم أنواع الحليب تحضر بهذه الطريقة.

ويجب التنبيه إلى أن الحليب المجفف الذي تبلغ نسبة الدهن فيه أقل من ٢,٦٪ يجب أن لا يعطى للرضع.

الحليب المركز:

يمكن حفظ الحليب بإضافة السكر إليه وإزالة الماء منه. ويتم الحصول على الحليب المركز بتسخين الحليب المتجانس لحرارة تبلغ ٨٠° م ولمدة ١٥ دقيقة. ثم يضاف إليه السكر ثم يسخن بوجود شافطة لكي يتبخر الماء منه حتى يصبح تركيز الحليب ٢,٥ تركيزه الطبيعي.

الحليب المجمد:

يمكن أن يجمد الحليب المتجانس في أكياس من البولثين لمدة تصل إلى السنة. أما الحليب المبستر العادي فلا يصلح للتجميد حيث ينفصل عند إذابته.

الكريم المجفف الصناعي المستخدم مع القهوة:

يتركب هذا الكريم من دهن نباتي مع محلول سكر الغلوكوز ومادة كازينات الصوديوم. وتجفف هذه المواد على شكل حبيبات وتضاف للقهوة. (٢).

أهمية الحليب كغذاء:

جاء في كتاب الأطعمة والتغذية طبعة ١٩٨٩:

«يعتبر الحليب أكثر غذاءٍ متكامل وجد على سطح الأرض. حيث أنه قد صمم ليكون غذاءً لكل مولود للحيوانات اللبونة (كالبقر والمعز والغنم) والإنسان، وبذلك فإنه يؤمن كميات كافية من الغذاء.

ومع ذلك فإن الحليب فقير بالفيتامين (سي) والحديد. إلا أن الأطفال يولدون وفي أجسامهم كمية من الحديد والفيتامين (سي) تكفيهم لعدة أسابيع.

وما يثير العجب أن عناصر الحليب الغذائية تكون بحالة جاهزة للهضم، ولا يضيع منها أثناء الامتصاص في الأمعاء إلا النزر القليل. والحليب ليس غذاء مفيداً للأطفال فحسب بل هو غذاء عظيم لكل جيل». (٢).

تركيب الحليب:

البروتين: تمتاز البروتينات الموجودة في الحليب بأنها ذات حيوية عالية وأهم هذه البروتينات:

١) الكازينوجين Caseinogen

ويشكل حوالى ٨٠٪ من بروتين الحليب. ويتحد في الحليب الطازج بالكالسيوم والفوسفور على شكل كازينات الكالسيوم. وإذا ما أضيف حمض إلى الحليب أو ترك الحليب ليتحمض تلقائياً بواسطة جرثومة حمض اللبن، فإن الجبنين تتخثر وينفصل عن الكالسيوم والفوسفور، وهذا ما يحدث أثناء صناعة الجبنة.

٢) لاكتالبومين Lactalbunin

وهذه تشكل ٨٪ من بروتين الحليب.

٣) لاكتاغلوبلين Lactaglobulin

وتشكل ٣,٥٪ من البروتين، وحين يسخن الحليب فإن هاتين المادتين (الأخيرتين) تتخثران لتشكلا طبقة القشدة على سطح الحليب.

الكربوهيدرات:

لا يحتوي الحليب إلا على نوع واحد من الكربوهيدرات وهو سكر اللاكتوز. ويحتوي حليب البقر على ٥٪ من سكر اللاكتوز، بينما يحتوي حليب الأم على أكثر من ٧٪ من هذا السكر. ويمتاز سكر اللاكتوز بأنه أقل حلاوة من السكر العادي الذي نتناوله في الطعام (سكر السكروز) وتقوم جراثيم حمض اللبن بتخمير سكر اللاكتوز إلى حمض اللبن مما يسبب في تحميض الحليب وتخثره.

الدهن:

يقتضي القانون البريطاني أن لا تنقص نسبة الدهن في الحليب عن ٣٪، فإن كمية الدهن في الحليب هي التي تحدد نوعية الحليب. ويتواجد الدهن على شكل قطيرات أخف من الماء، ولهذا تطفو على سطح الحليب مشكلة طبقة من الكريمة (إلا إذا كان الحليب متجانساً) ودهن الحليب هو من النوع المشبع واللامشبع، وتختلف نسبتهما باختلاف غذاء البقر.

الفيتامينات في الحليب:

الفيتامينات المذابة في الدهون:

يحتوي الحليب على كمية صغيرة من الفيتامين (أ) وتختلف كمية هذا الفيتامين باختلاف الفصول، ففي الصيف وحين يتغذى البقر على حشائش وأعشاب طازجة، فإن الحليب يحتوي على كمية أكبر من الفيتامين (أ). والحليب الخالي من الدسم فقير بالفيتامين (أ). ويحتوي الحليب في فصل الصيف على كمية أكبر من الفيتامين (د) حيث تتعرض البقر لفترة أطول لضوء الشمس.

الفيتامينات المذابة في الماء:

يعتبر الحليب مصدراً هاماً للريبوفلافين (إلا أن هذا الفيتامين ـ وهو نوع من الفيتامين ب، يتخرب إذا ما ترك الحليب معرضاً لضوء الشمس) والحليب غني جداً بالفيتامين ب ١ (ثيامين) إلا أنه فقير بالفيتامين (سي).

المعادن في الحليب:

ما من شك في أن الحليب مصدر ممتاز جداً للكالسيوم، ويعتبر الحليب ومشتقاته أحد أهم مصادر هذا المعدن في الغذاء. والحليب أيضاً غني بالفوسفور، (وبدون الفوسفور والكالسيوم لا تتشكل العظام) وفيه كميات أقل من الصوديوم والكلور والبوتاسيوم. إلا أنه فقير بالحديد. (٣١).

كيف تؤثر الحرارة على القيمة الغذائية للحليب:

تؤدي بسترة الحليب إلى فقدان ١٠٪ من فيتامين ب ١ (ثيامين) و٢٥٪ من الفيتامين (سي) وأما الحليب المعرّض للحرارة العالية لمدة ثانية واحدة فقط (U.H.T) والذي يمكن خزنه لعدة أشهر، فلا تزيد خسائره أبداً عن خسائر الحليب المبستر، فهو إذن يحافظ على جودته كالحليب المبستر. إلا أن تعقيم الحليب يؤدي إلى فقدان ٢٠٪ من الفيتامين ب ١ وإلى فقدان ٦٠٪ من الفيتامين (سي). وأكثر ما تكون خسارة الفيتامينات هي في الحليب المجفف، حيث يفقد الحليب ٤٠٪ من الفيتامين ب ١ و٦٠٪ من الفيتامين (سي).

الفصل الخامس والعشرون

اللبن الرائب

Yogurt

مضاد حيوي ووقاية من السرطان

قبل أن نتكلم عن اللبن لا بد أن نشير إلى أن كلمة «اللبن» في اللغة هو ما تدره الحيوانات اللبونة من ضروعها، ولكن هذه التسمية تطلق عند الجمهور على اللبن الرائب ـ أو الزبادي تمييزاً له عن الحليب.

قصة اللبن الرائب:

يقول كتاب «Food and Nutrition» طبعة ١٩٨٩ م.

أول ما بديء باستعمال اللبن الرائب كان في غرب آسيا (أي شبه الجزيرة العربية وبلاد الشام) وانتشر من هناك إلى جميع أنحاء العالم، وهو غذاء يؤكل في كل بلد من بلاد العالم. ففي بريطانيا وحدها تضاعف استهلاك اللبن الرائب ٤ مرات ما بين ١٩٧٠ م، و١٩٨٠ م. وقد استهلك البريطانيون مئة ألف طن من اللبن في عام واحد ١٩٨٠ م». (٢).

وجاء في دائرة المعارف (Everyman Encyclopedia) طبعة ١٩٨٦:

«يقال إن اللبن الرائب قد اكتشف صدفة من قبل البدو العرب حينما كانوا يحملون الحليب في أوعية مصنوعة من معدة الغنم، وقد تخمر هذا الحليب بفعل جرثومة اللبن الموجودة في معدة الغنم وساعدت في هذا التخمر حرارة الصحراء». (١٨).

وقد عرف العرب اللبن قبل قرون عديدة، وانتقلت إلى الغرب أثناء الحروب

الصليبية وظلت طريقة تركيب اللبن سراً لا تعرفه إلا قصور الملوك في أوروبا. وذكر الشاعران اليونانيان هوميروس وهيسيود أن الإغريق والرومان كانوا يتناولون اللبن الرائب في مآدب الطعام لتسهيل الهضم.

ويقال بأن فرانسوا الأول ملك فرنسا كان يعطى اللبن كغذاء حينما أصيب بالتهاب في الأمعاء، إلى أن شفي من هذا المرض. وبعدها انتقلت صناعة اللبن إلى بيوت الناس في أوروبا.

وقد دخل اللبن الطب الشعبي الحديث في القرن التاسع عشر حينما أعلن أخصائي الجراثيم الشهير «د. ميتشنكوف» الذي كان يعمل في معهد باستور في فرنسا والحائز على جائزة نوبل أن اللبن الرائب علاج لأمراض القلب والشيخوخة وتدهور حالة الجسم. وأن تناول اللبن باستمرار يطهر الأمعاء من الجراثيم. وقد اهتم هذا العالم بدراسة المعمرين وسر تعميرهم واكتشف نتيجة الأبحاث العلمية التي قام بها ـ أن أمعاء الإنسان تحتوي على جراثيم شريرة إلا أنها تكمن وتهجع إلى أن تضعف مقاومة الإنسان فتهاجمه حينئذ وتسبب له الالتهابات، وقد أطلق د. ميتشنكوف على هذه العصيات «العصيات القولونية». ومن خلال أبحاث هذا العالم وملاحظاته العلمية الحديثة وَجَد أن الكثير من البلغاريين يُعمِّرون إلى أكثر من مئة عام. ولاحظ أن اللبن غذاء شائع الاستعمال عندهم. فأرسل الدكتور ميتشنكوف عدداً من الأطباء إلى بلغاريا لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين طول العمر واستعمال اللبن.

وقام الدكتور ميتشنكوف بدراسة اللبن دراسة عميقة فاكتشف أن اللبن يحتوي على كميات هائلة من العصيات. وقد أطلق على هذه العصيات اسم العصيات اللبنية البلغارية (Luctobacillus Bulgariens).

وكانت نتائج أبحاث ميتشنكوف هي التي أحدثت اهتماماً كبيراً باللبن بين الأطباء والناس عامة. وانتشر استعمال اللبن في مختلف أنحاء العالم.

وتختلف تسميات اللبن في أنحاء العالم فهو يسمى «كوميس» في سيبيريا و«كفير» في روسيا ويطلق عليه الفنلديون اسم بيما (Pima) ويطلق عليه في اللغة التركية «يورغوت» ومنها دخلت اللغة الإنكليزية (Yogurt) وكثيراً من اللغات

الأخرى. في حين تُسميه في اللغة العربية اللبن الرائب أو الزبادي عند العامة أو باختصار اللبن كما في المملكة العربية السعودية وبلاد الشام.

واللبن هو عبارة عن حليب تخمر بواسطة إحدى الجراثيم المفيدة والتي تسمى العصية اللبنية البلغارية وتقوم هذه الجراثيم بتخثير الحليب وتحويل سكر اللاكتوز في الحليب إلى حمض اللبن (Lactic Acid) إذا ما توفرت لها الشروط المناسبة من حرارة ورطوبة وغذاء.

وهناك نوع آخر من الجراثيم المفيدة التي تقوم بصنع اللبن وهي المكورة العقدية المحبة للحرارة (Streptococcus Thermophillus)، وأثناء تخمير اللبن يتخثر البروتين الموجود في الحليب وينجم عن هذا التخمر مادة الآسيت الدهايد (Acetaldehyde) وهي مادة طيارة لا لون لها، وهذه المادة هي التي تعطي اللبن نكهته الخاصة.

ويصنع اللبن بإضافة إحدى الجرثومتين السابقتين إلى الحليب أو بإضافة ملعقة من لبن جاهز. وتسخين الحليب إلى درجة حرارة ٤٣ م°، ثم يحفظ في مكان دافىء بدرجة ٣٧° ـ ٤٤ م° إلى مدة ٤ ـ ٦ ساعات.

اللبن كغذاء:

اللبن غذاء سهل الهضم فقد نشرت مجلة اللانست الطبية تقول: «ففي حين يهضم ٣٢٪ من الحليب بعد ساعة واحدة من تناوله فإن ٩١٪ من اللبن يهضم في الوقت نفسه كما أن بإمكان معظم المصابين بعدم تحمل سكر اللاكتوز (Lac-tose Intolerence) (وهم الذين يشكون من غازات شديدة وإسهالات بعد تناول الحليب) أن يتناولوا اللبن بدون إزعاج.

وجاء في كتاب «Middle Age is What You Make it» للدكتور سوكولوف:

> «إن جراثيم اللبن المفيدة تحمي القولون من الجراثيم الضارة وتقللها بواسطة حمض اللبن وهكذا تتعاون جراثيم اللبن مع الجراثيم المفيدة التي جعلها الله في أمعائنا للقضاء على تلك الكائنات الشريرة التي تهاجم الأمعاء.

وقد يعجب البعض حين يسمع بأن هناك جراثيم مفيدة فقد تعودنا دوماً أن نتكلم عن الجراثيم الضارة. فكما أن من الفطور ما هو ضار كفطر المبيضات فمنها ما هو نافع كالفطر الذي يستخلص منه دواء البنسلين.

ويقول كتاب «Food and Nutrition» طبعة ١٩٨٩ م. (وهو الكتاب المقرر في تدريس طلاب شهادة البكالوريا الإنكليزية).

إن اللبن مفيد في:

١ ـ غذاء الذين هم على حمية (ريجيم) فإن الـ ١٠٠ غرام من اللبن تعطي ٥٢ سعراً حرارياً فقط؛
٢ ـ وفي فطام الرضع حين البدء بإدخال الأطعمة إلى غذائهم بدل الحليب؛
٣ ـ عند الناقهين من الأمراض؛
٤ ـ يستعمل (بإضافة الفواكه كالفريز والموز إلى علب اللبن) بدلاً من الحلويات بعد الطعام».(٢).

ما هو تركيب اللبن: يحتوي الـ ١٠٠ غرام من اللبن على:			
ماء	٨٦٪	ماغنزيوم	١٧ ملغ
بروتين	٥٪	فوسفور	١٤٠ ملغ
دهن	١٪	كلور	١٤٠ ملغ
سكر اللاكتوز	٤,٦٪	فيتامين أ	٧ مكغ
سكاكر أخرى	١,٦٪	فيتامين ب ١	٠,٠٥ ملغ
صوديوم	٧٦ ملغ	فيتامين ب ٢	٠,٢٦ ملغ
بوتاسيوم	٢٤٠ ملغ	حمض النكوتين	٠,١٢ ملغ
كالسيوم	١٨٠ ملغ	فيتامين (ي)	٠,٠٣ ملغ.

فوائد اللبن الطبية:

استعمل سكان حوض البحر المتوسط اللبن الرائب للعديد من القرون في معالجة الإسهالات واضطرابات الأمعاء.

ونشرت مجلة اللانست البريطانية الشهيرة بحثاً عن استعمال اللبن في علاج المعدة والأمعاء عند الأطفال جاء فيه:

«اللبن علاج مفيد جداً في حالات التهابات المعدة والأمعاء والتهاب القولون والإمساك وأمراض المرارة وغازات الأمعاء وصداع الشقيقة والاعياء العصبي».

ماذا تقول الأبحاث العلمية الحديثة عن اللبن؟

اللبن الرائب مضاد حيوي:

تمكن الباحثون في أمريكا من عزل سبعة مضادات حيوية من اللبن الرائب ومن الأنواع الأخرى للحليب المتخمر وبعض هذه المضادات الحيوية أقوى من التتراسيكلين. وقد أظهرت الدراسات أن اللبن الرائب يفيد في القضاء على الجراثيم المسببة للتسمم الغذائي وأهمها السلمونيلا والجراثيم العنقودية وقد دلت الدراسات الأخرى في الولايات المتحدة وإيطاليا أن بإمكان اللبن الرائب أن يمنع حدوث الدزنطاريا وأنه قد يقضي عليها، ومن العادات المتبعة في مستشفيات وسط أوروبا أن يعطى اللبن للأطفال المصابين بالإسهالات. (١١٥، ١١٦).

وقام فريق من الباحثين في اليابان بدراسة فيما إذا كان تناول اللبن الرائب يقي من الإسهال أم لا، فأعطي ٥٠٠ شخص اللبن يومياً لمدة ستة أشهر وهناك ٥٠٠ شخص آخرون لم يتناولوا اللبن خلال تلك الفترة. فتبينّ أن ١٠٪ من المجموعة التي لم تأخذ اللبن أصيبت بإسهالات خلال تلك الفترة، في حين كانت هناك حالات قليلة جداً من الإسهالات عند من تناول اللبن.

ويقول الدكتور شاهاني من جامعة نبراسكا في الولايات المتحدة وهو أحد أكثر الباحثين خبرةً في العالم في الحليب ومشتقاته.

«إن اللبن يفيد في منع حدوث الإسهالات والدزنطاريا أكثر منه في علاجها» وأن تناول اللبن في حالة الإسهالات يقلل من تكرار الإسهال. (١٢٢).

ولا يقوم اللبن بفعل مضاد للجراثيم فحسب بل إن الأبحاث الحديثة من الولايات المتحدة واليابان وسويسرا وإيطاليا تؤكد أن اللبن يقوي الوظيفة المناعية لخلايا الجسم عند الحيوان والإنسان مما يحرض هذه الخلايا على إنتاج المزيد من مضادات الأجسام والخلايا القاتلة للجراثيم وبذلك تتضافر الجهود لمقاومة الالتهاب الجرثومي. (١٢١، ١٢٣).

اللبن والسرطان:

هناك دلائل تشير إلى أن اللبن قد يفيد في الوقاية من سرطان القولون. وقد لاحظ الباحثون في بوسطن في الولايات المتحدة أن اللبن يمكن أن يثبط الإنزيمات التي تحول المواد الكيميائية غير الضارة في الأمعاء إلى مواد مسببة للسرطان.

وقد نشر الدكتور «لي» من فرنسا دراسة وبائية عام ١٩٨٦ م. لاحظ فيها أن أكثر النساء تناولاً للبن كن أقل للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن(١١٩).

الفصل السادس والعشرون

لا تغضب

بين حديث المصطفى والطب الحديث

جـاء رجـل إلى رسـول الله ﷺ وقـال: أوصني يـا رسـول الله. قـال: «لا تغضب».

أخرجه البخاري

وحث رسول الله ﷺ على كتمان الغضب فقال:

«ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»

متفق عليه

أوصانا عليـه السلام بـأن لا نغضب، فهو يعلم مـا في الغضب من مساوىء تضر بـالجسم وقد تضر بـالآخرين. ولكن رسـول الإنسانيـة يعلم طبيعة النفس البشريـة، ويعلم أن الإنسان في لحـظة غضبه قـد لا يقوى عـلى كتم غضبـه ولا يستطيع أن يكبح جماح شرارة الغضب، فـإذا به يصف العـلاج للحالـة قبل أن تستفحل، وقبل أن يقدم الإنسان على فعل يندم عليه ولات حين مندم.

فما هو العلاج يا رسول الله؟

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهبَ عنه الغضب وإلا فليضطجع».

رواه أحمد وأبو داود وابن حبان

(صحيح الجامع الصغير ٦٩٤)

فما هي تأثيرات الغضب على جسم الإنسان؟

ولماذا وصف لنا النبي عليه السلام هذا العلاج؟

وكيف يؤثر الوقوفُ والاضطجاع على الغضب؟

ثلاثة أسئلة للإجابة عليها لا بدَّ من أن نتوقف عند الغدة الكظرية التي تقع فوق الكليتين ومن إحدى وظائف هذه الغدة إفراز هرمون الأدرينالين والنوادرينالين.

ويفرز هرمون الادرينالين من لب الكظر كاستجابة لأي نوعٍ من أنواع الشدة أو الضغوط Stress كالخوف ونقصٍ في السكر أو غضبٍ أو مرض أو مرض جراحي أوغيرذلك.

أما هرمون النور ادرينالين فيفرز من لب الكظر، ومن نهايات الأعصاب الودية Sympathetic Nerve Endings والأخيرة هي المصدر الرئيسي لهذا الهرمون.

وعادة ما يفرز الهرمونان معاً. ومعظم النورادرينالين في الدم يأتي من الأعصاب الودية في القلب حيث أن جريان الدم الكثير هناك يسوقه إلى مختلف أعضاء الجسم. (٢٧).

إن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب:

فهرمون الادرينالين يمارس تأثيره الأساسي على القلب، فيسرع القلب في دقاته وقد يضطرب نظم القلب ويحيد عن طريقه السوي.

ولهذا فإن الانفعال والغضب يسببان إضطراباً في ضربات القلب. وكثيراً ما نشاهد من يشكو من الخفقان في القلب حينما يغضب أو ينفعل أو يتضايق من أمرٍ ما.

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب:

فإن الغضب يرفع مستوى هذين الهرمونين في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. والرسول عليه السلام يكررها ثلاثاً «لا تغضب» والأطباء ينصحون

المـرضى المصـابـين بـارتفـاع ضغط الـدم أن يتجنبـوا الانفعـالات والغضب والاستياء.

وإن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب:

قهرمون الادرينالين يزيد من استهلاك العضلة القلبية للأوكسجين لأنه يزيـد من تقلص القلب وحـركته فمن كـان مصابـاً بتضيق في شرايـين القلب (ذبحـة صـدرية أو جلطة في القلب) فـلا يغضب فإن ذلـك قد يهيىء لحـدوث أزمـة في القلب.

وإن كنت مصاباً بسكري فلا تغضب:

فإن الأدرينالين يزيد من سكر الدم وحين يتعرض المصابون بـداء السكري لأزمة نفسية أو عمليـة جراحيـة أو التهاب في أي مكـان من الجسم، فإن سكـر الدم قد يرتفع لفترة معينة حسب المسبب للحالة. (٢٧).

كيف يؤثر الوقوف والاضطجاع على الغضب؟

جاء في كتاب هاريسون الطبي الشهير طبعـة ١٩٨٧: «من الثابت علميـاً أن كمية هرمون النورادرينالين في الدم تزداد نسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعـاف لدى الوقوف لمدة خمس دقائق وقفة هادئة. أما الأدرينالين فإنه يـرتفع ارتفـاعاً بسيـطاً بالوقـوف. إلا أن الأنواع المختلفـة من الشدة النفسيـة Mental Stress يمكن أن تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة». (٩).

فإذا كان الوقوف وقفة هادئة ولمدة خمس دقائق يضاعف كمية النـورادرينـالين وإذا كان الغضب أو الإنفعال يزيد مستـوى الأدرينالـين في الدم بكميـات كبيرة فكيف إذا اجتمع الإثنان معاً: «غضب ووقوف» فمن علم النبي عليه السلام أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف ومن علَّمه أنها تنخفض بالاستلقاء حتى يصف لنا هذا العلاج؟

«إذا غضب أحـدكم وهـو قـائم فليجلس، فـإن ذهب عنـه الغضب وإلا فليضطجع».

فـإذا ازداد مستوى هـذه الهرمـونات في الـدم ازداد تقلص العضلة القلبيـة، وتسرع القلب، وازداد استهـلاك عضلة القلب للأوكسجـين، كل هـذا نتيجـة لحظة غضب أو انفعال.

قال تعالى: ﴿وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران، ١٣٤)

وقال عليه الصلاة والسلام:

«ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

(متفق عليه)

وقال رسول الله ﷺ:

«من كظم غيظاً وهـو قادر عـلى أن يُنْفذه، دعـاه الله على رؤوس الخـلائق، حتى يخيّره من الحور العين، يزوجه منها ما شاء».

رواه الأربعة (صحيح الجامع الصغير ٦٥٢٢)

الفصل السابع والعشرون

الحمى

FEVER

قال ﷺ «إنما مثل المؤمن حين يصيبه الوعك أو الحمى، كمثل حديدة تدخل النار، فيذهب خبثها ويبقى طيبها»

رواه الطبراني والحاكم (صحيح الجامع الصغير ٢٣٧٠)

ويصف الرسول ﷺ شدة الحمى فيقول:

«الحمى كير من جهنم، فَنَحُّوها عنكم بالماء البارد».

رواه ابن ماجة (صحيح الجامع الصغير ٣١٨٩)

والكير: هو كير الحداد.

والرسول الكريم يواسي المؤمن حينما يصاب بالحمى فيقول:

«الحمى كير من جهنم فما أصاب المؤمن منها كان حظه من النار»

رواه أحمد (صحيح الجامع الصغير ٣١٨٨)

ويقول عليه السلام:

«الحمى كير من جهنم وهي نصيب المؤمن من النار»

رواه الطبراني (صحيح الجامع الصغير ٣١٩٠)

ويصف الرسول ﷺ الماء لعلاج الحمى فيقول:

«الحمى من فيح جهنم فأبردها بالماء».

متفق عليه

ويقـول عليه الصـلاة والسلام: «إذا أحم أحـدكم فليسُنَّ عليـه المـاء البـارد ثلاث ليال من السحر».

أخرجه النسائي والحاكم (صحيح الجامع الصغير ٤٩٧)

ونهى رسول الله ﷺ عن سبب الحمى فقال:

«لا تسبي الحمى فإنها تنفي الذنوب كما تنفي النارُ خبثَ الحديد»

رواه ابن ماجة.(صحيح الجامع الصغير ٧٣٢٢)

وفي حديث آخر:

«لا تسبي الحمى فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد»

رواه مسلم

كثيـراً ما تـرتفع درجـة حرارة المـريض حينما يصـاب بالتهـاب جـرثـومي أو فـيروسي. والأمراض الفـيروسية ـ ومن أكـثرهـا شيـوعـاً الانفلونـزا (الكـريب) والرشح ـ لا تنفـع معها المضـادات الحيويـة (Antibiotics) في حين أن المـريض يتفصد عرقاً ويتوهج بالحرارة.

إذن فكيف العلاج؟

الرسول الكريم يخبرنا بتبريد هذه الحمى بالماء، وقد صدق رسول الله، فـإن وضع الكمادات الباردة على رأس المريض ما زالت عادة متبعة في كثير من المشافي ولدى العديد من الأطباء بالرغم من توفر الأدوية الخافضـة للحرارة من أسـبرين وباراسيتامول وغيرها.

ولقـد استعملنا الكـمادات الباردة في المشـافي البريطانية إضـافـة إلى استعـمال المروحة الهوائية في تخفيض الحرارة عند المرضى المحمومين.

ولا يقتصر تبريد الحرارة على استعمال الماء البـارد موضعيـاً فحسب، بل يجب أن يعـطى المريض المحمـوم السوائـل بوفـرة، وفي ذلك دليـل آخر عـلى صـدق حـديث رسول الله إذ قـال: «فأبـردوها بـالماء»، والمـاء إما أن يكـون ما يشربـه المريض أو ما يعطى عن طريق الوريد (سيروم) أو ما يضعه المريض على وجهـه أو جسمه لكي يبرد تلك الحرارة.

وكم شاهدنا من حالات ترتفع فيها حرارة المريض ولا تستجيب الحرارة فيها للأدوية الخافضة للحرارة، في حين أن الماء البارد يقوم بفعله الفوري في التبريد رغم أنه آني، ولهذا فإن أطباء الأطفال ينصحون الأهل بأن يجردوا الطفل من ثيابه إذا ما ارتفعت حرارته فوراً ويعطونه السوائل فتهبط الحرارة بإذن الله، وينصح الأطباء باستعمال «الباراسيتامول» (Paracetamol) عند الأطفال، كخافض للحرارة بعد أن منع استعمال الأسبرين لمن هم دون الثانية عشرة من العمر إطلاقاً.

ما هو التفسير العلمي للحمى:

تحدث الحمى حين تزيد درجة حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي ٣٧ درجة مئوية. وهناك في منطقة ما تحت المهاد (وهي منطقة تقع فوق الغدة النخامية في مقدمة الدماغ) مركز منظم لحرارة الجسم ضمن مستوى معين.

وحين تدخل جرثومة إلى الجسم، فإن الجراثيم تبدأ بإفراز مواد تسمى التوكسينات (Toxins) والعديد من هذه المواد تؤثر على الناظم الحراري في منطقة ما تحت المهاد رافعة درجة حرارة هذا النظام إلى مستوى أعلى. وهذه المواد الناتجة عن الجراثيم تدعى «المُحِمَّات» (أي المواد المولدة للحمى (Pyrogens) ولا تنجم هذه المحمات عن الجراثيم فحسب بل تنتج أيضاً من الأنسجة المتنكسة في الجسم بعد إصابته بالجراثيم. (١٩).

وحين ترتفع درجة الحرارة في الناظم الحراري في الدماغ إلى مستوى أعلى، فإن على الجسم أن يستجيب لذلك، فإذا بالجسم يحفظ حرارته، ويزيد من إنتاج هذه الحرارة لكي يلبي نداء ذلك الناظم الحراري. وخلال ساعات فإن الجسم كله يشعر بالحمى، وترتفع درجة حرارة المريض. وهذا يفسر قول رسول الله ﷺ حينما يصف المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو لدخول جرثومة أو فيروس إلى ذلك العضو كما يحدث مثلاً في التهاب المجاري التنفسية أو التهاب المجاري البولية وغيرها تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر.

نعم تداعى له سائر الجسد بالحمى، بارتفاع في درجة حرارة الجسم كله،

وليس فقط في مكان الإصابة. وحين يشتد الإلتهاب، وتتكاثر الجراثيم وما ينجم عنها من أنسجة محطمة، فإن هذه الفضلات وتلك الجراثيم تجد خطوط الدفاع في الجسم وقد تأهبت لملاقاتها فتقوم بهضم منتجات الجراثيم، وتخليص الجسم من هذه الفضلات، وفي عملها هذا تطلق إلى سوائل البدن مادة تدعى «محمات الكريات البيض» (Leucocyte Pyrogens) كما تسمى أيضاً مولدات الحرارة الذاتية (Endogenous) وهكذا تستمر الحمى، وتستمر عملية التطهير التي تجريها خلايا الجسم للتخلص من هذه الفضلات.

ألم يقل رسول الله ﷺ حينما سب الحمى رجل ـ «لا تسبها فإنها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد».

فهي تطهير للذنوب، وهي تطهير للمواد الميتة من الأنسجة والفضلات الناجمة عن الجراثيم، مثلما تطهر النار خبث الحديد.

ويذكر كتاب الفيسيولوجيا الشهير لـ «غايتون» «Guyton» أنه يكفي أن تولد كمية لا تزيد على جزء واحد من عشرة بلايين جزء من الغرام من هذه المادة (مولدات الحرارة الذاتية) لكي تحدث الحمى. (١٩).

سبحانك يا الله ما أقدرك. كمية زهيدة جداً من مادة تطلق في الجسم ارتكاساً لهذه الجرثومة والفيروس الضئيل تحيل الإنسان الطبيعي إلى إنسان مريض محموم يتقلب في الفراش ولا يستطيع الرقاد.

قال ابن القيم: «ذكرت مرة ـ وأنا محموم ـ قول بعض الشعراء يسبها:

زارت مكفِّرةُ الذنوب، وودَّعتْ — تـبـاً لهـا مـن زائـرٍ ومـودِّعِ
قالت ـ وقد عزمتْ على ترحالها — ماذا تريدُ؟ فقلت أن لا ترجعي

فقلت: تباً له. إذ سب ما نهى رسول الله ﷺ عن سبه، ولو قال:

زارت مكفرة الذنوب لصبِّها — أهلاً بها: من زائرٍ ومودعِ
قالت ـ وقد عزمتْ على ترحالها: — ماذا تريدُ؟ فقلت أن لا تقلعي

لكان أولى به ولاقلعت عنه»

وقد دلت الأبحاث العلمية الحديثة أن مولدات الحرارة الذاتية هذه تسبب

الحمى عن طريق تشكيل مادة البروستاغلاندين (El) في الخلايا المحلية لمنطقة ما تحت المهاد. وحين يتثبط إنتاج هذا النوع من البروستاغلاندين بالأدوية فإن الحرارة تهبط.

وهذا يفسر كيف أن الأسبرين يخفض الحرارة، إذ أنه يثبط إنتاج البروستاغلاندين ويمنع تشكله.(١٩).

والرسول الكريم يقول: «لكل داء دواء فإذا ما أصيب دواء الداء بريء بإذن الله تعالى».

رواه مسلم.

وهذا يوضح الظاهرة المعروفة أن الأسبرين لا يخفض حرارة الإنسان الطبيعي غير المحموم، وسبب ذلك أن الإنسان السليم لا تكون عنده مولدات الحرارة هذه في جسمه لتعمل على منطقة ما تحت المهاد.

كيف تحدث القشعريرة ولماذا؟ (القشعريرة أو النافض: Chill)

حين يرتفع مستوى الحرارة في الناظم الحراري في منطقة ما تحت المهاد فجأة من معدلها الطبيعي إلى معدل أعلى، نتيجة تخرب في الأنسجة أو انطلاق للمواد المولدة للحرارة أو كنتيجة للتجفاف (Dehydration) فإن حرارة الجسم ترتفع خلال عدة ساعات لتصل إلى تلك الدرجة الجديدة من الحرارة وخلال هذه المدة فإن المريض يصاب بالقشعريرة، ويشعر بالبرودة لأن الأوعية الدموية في الجلد تتقبض ـ بالرغم من أن حرارة جسمه قد تكون عالية. وتستمر هذه القشعريرة إلى أن تصل درجة حرارة الجسم إلى المستوى الجديد الذي وضع عليه الناظم الحراري.

ومتى وصلت حرارة الجسم إلى ذلك المستوى توقفت القشعريرة ولا يشعر المريض في هذه المرحلة لا بالبرودة ولا بالحرارة. وطالما استمر الالتهاب.واستمر السبب المؤدي لارتفاع درجة الحرارة، فإن حرارة الجسم ستظل وفقاً لهذا المستوى الجديد الذي وضعت عليه إلى أن يأذن الله تعالى بالشفاء.(١٩).

التعرق والتوهج **Flush**:

وحين يزول السبب المؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، فإن الناظم الحراري يخفض نقطة التنظيم (Set Point) من جديد إلى أن يعيدها إلى مستواها الطبيعي. وهنا تكون حرارة الجسم ما زالت عالية (٤٠ درجة مئوية مثلاً) إلا أن الناظم الحراري يحاول أن يعيدها إلى درجتها الطبيعية. فكيف يفعل الجسم ذلك؟

كيف يستجيب لهذا النداء الجديد؟ يتفصدُ الجسمُ عرقاً ويسخن الجلد بسبب توسع الأوعية في كل مكان لكي يطرد هذه الحرارة وهذه العملية تسمى (البيغ) أو «التوهج» Flush.

وفي الأيام القديمة وقبل ظهور المضادات الحيوية، فإن هذه الظاهرة كانت تنتظر بفارغ الصبر فمتى لاحت مشارقها علم الطبيب وعلم الأهل أن مريضهم يتماثل للشفاء وأن حرارة جسمه آخذة بالانخفاض.(١٩).

الفصل الثامن والعشرون

الماء

﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾

قال تعالى: ﴿ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءًۖ لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَـٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَأَيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

(سورة النحل ١٠ ـ ١١)

الماء أساس الحياة:

جاء في الموسوعة البريطانية طبعة ١٩٨٧ :

«يتكوّن الماء من الأوكسجين والهيدروجين ويتواجد الماء بشكل غازي أو سائل أو حالة صلبة والماء أساسي للحياة» It is Vital For Life.

هكذا تقول دائرة المعارف وهكذا قال الله من قبل ذلك يوم خلق السموات والأرض.

«والماء عديم اللون والرائحة والطعم في درجة حرارة الغرفة. ومن أهم خصائصه استطاعته أن يحل العديد من المواد فيه. وإن تجاوب الماء وتأقلمه مع شتى الحالات يجعله أساسياً للكائنات الحية وعلى الرغم من أن تركيب الماء يبدو بسيطاً، فهو يتركب من ذرة أوكسجين وذرتين من الهيدروجين فإن الماء يبدي خصائص كيميائية وفيزيائية معقدة وغير مفهومة كلياً حتى الآن». (٨).

أليس هذا عجباً.. ذرة أوكسجين وذرتان من الهيدروجين، والعلماء في حيرة منها ونحن في أوج التقدم العلمي... ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ (ص ٣٧).

وتتابع دائرة المعارف فتقول: «إن درجة الذوبان (وهي الصفر) ودرجة الغليان (وهي ١٠٠ درجة مئوية) هي أعلى بكثير مما يتوقع بالمقارنة مع مواد مناظرة مثل كبريت الهيدروجين والأمونيا.

والماء حين يتجمد ويصبح ثلجاً تقل كثافته مما هو عليه في الحالة السائلة، وهذه إحدى الصفات الغريبة في الماء» .(٨).

وتقول دائرة المعارف البريطانية في مكان آخر:

«بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم، فإن ماء البحر يحتوي على عناصر أخرى كالكالسيوم والماغنيزيوم والكبريت والنيتروجين والكربون واليود والحديد والفوسفور وكل هذه العناصر موجودة في جسم الإنسان وتلعب أدواراً هامة في الاستقلاب في البدن. وهناك أيضاً عناصر في سطح التربة موجودة في جسم الإنسان بكميات ضئيلة والبعض منها يقوم بأعمال هامة معروفة في الجسم» .(٨).

هذا ما تقوله الموسوعة البريطانية: عناصر معدنية موجودة في الماء وعناصر معدنية موجودة في التراب، وكلاهما يوجد في جسم الإنسان.

ألم يقل الله تعالى: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴾.

فهل الطين إلا ماء وتراب...

وقد خصّ الله الماء فجعل منه كل شيء حي:

قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ ﴾.

تقول دائرة المعارف البريطانية:

«إن الرابطة الهيدروجينية تعطي السوائل صفة الاستقرار اللازمة للحياة. وهناك عدد محدود من السوائل يمكن أن ترشّح لتكون

سائل الحياة الذي خلق منه كل شيء. ولكن الماء بدون أدنى شك هو أكثر السوائل ملاءمة للحياة». (٨).

وتتابع الموسوعة البريطانية القول:

«فالسوائل الأخرى المرشّحة لتكون سرَّ الحياة هي الأمونيا وفلوريد الهيدروجين وسيانيد الهيدروجين والهيدروكاربون، إلا أن فلوريد الهيدروجين لا يصلح لذلك لأنه نادر في الوجود. والهيدروكاربون لا تصلح لذلك لأنها لا تستطيع أن تحل الأملاح فيها».

ولم يستطع العلماء أن يقترحوا سائلاً آخر ليكون بديلاً عن الماء ليكون منه كل شيء حي!!

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿ذَٰلِكُمُ ٱللَّهُ رَبُّكُمْ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ خَٰلِقُ كُلِّ شَىْءٍ فَٱعْبُدُوهُ﴾. (الانعام ١٠٢)

الماء في الإنسان:

قال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ﴾.

جاء في كتاب Modern Nutrition طبعة ١٩٨٨:

«يشكل الماء ٦٠٪ من وزن الجسم عند الشباب، و٥٠٪ من وزن الجسم عند الشابات، ويشكل الماء ٩٣٪ من البلاسما و٩٧٪ من النسيج الخلالي. والماء هو العنصر الأساسي في تكوين الخلايا إذ يكون الماء ٧٣٪ من وزن الخلايا. وتختلف كمية الماء في الجسم حسب السن والجنس وحجم الجسم. وتقل نسبة ماء الجسم بالنسبة لوزن الإنسان عند البدينين، ولا يشكل وزن الماء أكثر من ٣٥٪ من وزن الجسم عند النساء البدينات جداً (مثال ذلك من بلغ وزنها ٨٠ كغ فوق الوزن الطبيعي). ويوجد ٥٠ ـ ٥٨٪ من الماء في داخل الخلايا، وما تبقى يوجد في الدم والعظام والأوتار

والكولاجين وغيرها من الأنسجة.

وتبلغ كمية الماء الموجودة في الطعام ما بين ١٠٠٠ ـ ١٥٠٠ مل يومياً، أما كمية الماء المتناول على شكل سوائل أو ماء حر فتختلف عادة حسب الطقس والعادات. فالإنسان في المناطق المعتدلة يشرب يومياً ما بين ١ ـ ٢ ليتر من الماء أو السوائل، وبذلك يدخل جسم الإنسان يومياً ما بين ٢ ـ ٣,٥ ليتر من الماء أي ما يعادل ١٠٪ من كمية الماء الموجودة في الجسم (٣٠ ـ ٤٠) ليتر.

ويتخلص الإنسان من هذه السوائل عن طريق البول والبراز والتبخر عن طريق جهاز التنفس والجلد. وبذلك يتوازن الماء الداخل والمطروح يومياً بانتظام. ولذلك فإن وزن جسم الإنسان لا يختلف أكثر من ١٪ من يوم إلى آخر إذا ما وزن الجسم في الوقت ذاته من اليوم وإذا لم تتغير كمية الطعام ونشاط الإنسان.

وتختلف الكمية المطروحة عن طريق الجهاز التنفسي والجلد باختلاف حجم الجسم وكمية الجهد العضلي ودرجة الحرارة ورطوبة الجو. ففي المناطق المعتدلة يفقد الجسم ٣٠٠ ـ ٥٠٠ مل عن طريق التنفس يومياً عند النساء وتصل الكمية المفقودة إلى ٧٥٠ مل عند الرجال من ذوي الجسم الضخم. ويتعرق الإنسان يومياً ما بين ٤٠٠ ـ ٦٠٠ مل، إلا أنه في المناطق الحارة وذات الرطوبة العالية فإن كمية الماء المفقودة عن هذين الطريقين (جهاز التنفس والجلد) قد تصل إلى عدة ليترات في اليوم الواحد، مما يؤدي إلى نقص شديد في الماء والصوديوم والكلور. ويفقد البدينيون سوائل أكثر بهاتين الطريقتين قد تصل إلى ٢,٥ ليتر يومياً في حين أن غير البدينين يفقدون ٩٠٠ مل يومياً.

ويطرح الإنسان عادة في البول ١,٥ ـ ٢ ليتر يومياً، ولا تقل كمية البول عن الإنسان السليم عن ٦٠٠ مل يومياً. وتزيد الحمى من حاجة الجسم إلى السوائل بسبب فقدان الماء بفرط التنفس فالمريض المحموم بدرجة حرارة تصل إلى ٤٠ درجة مئوية يحتاج إلى

٥٠٠ مل من الماء إضافة إلى حاجته المعتادة. ويزيد التعرق أيضاً من حاجة الجسم إلى الماء، وكقاعدة عامة فإن الجسم يحتاج إلى ٥٠٠ مل من الماء زيادة عن حاجته اليومية لكل ٥ درجات من حرارة الجو فوق درجة ٣٠ درجة مئوية. هذا بالطبع إذا لم تكن المكيفات الهوائية متوافرة.

فإذا بلغت درجة الجو ٤٠°م فإن الجسم يحتاج إلى ليتر آخر من السوائل إضافة إلى حاجته اليومية. ويحتاج المرضى المصابين باسترخاء القلب أو قصور الغدة الدرقية إلى كميات أقل من الماء» (٥).

الماء عند الأطفال:

جاء في كتاب «علم الأطفال» لنيلسون طبعة ١٩٨٧:

«يشكل الماء ٧٠ ـ ٧٥٪ من وزن الطفل، بينما يشكل الماء ٦٠ ـ ٦٥٪ من وزن البالغ. ويستهلك الطفل كميات أكبر من الماء نسبياً (بالمقارنة وزناً لوزن الشخص البالغ) حيث يستهلك الطفل ما يعادل ١٠ ـ ١٥٪ من وزنه يومياً بينما يستهلك البالغ ما يعادل ٢ ـ ٤٪ من وزنه ماء.

ويحصل الطفل على هذه الكمية من الماء عن طريق الطعام إذ يشكل الماء ٦٠ ـ ٧٠٪ من وزن طعام الطفل ومن المعروف أن الماء يشكل ٩٠٪ من وزن الخضراوات أو الفواكه» ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾.

جدول يبيّن توازن الماء في الجسم (عند رجل سليم متوسط الحجم).

الماء المتناول	غ	الماء المطروح	غ
شرب الماء	٤٠٠	عن طريق الجلد	٥٠٠
ماء في أشربة أخرى	٥٨٠	عن طريق التنفس	٣٥٠
ماء في أطعمة	٧٢٠	عن طريق البول	١١٠٠
ماء ناجم عن الاستقلاب في الجسم	٣٢٠	عن طريق البراز	١٥٠
المجموع	٢٠٢٠		٢١٠٠

الفصل التاسع والعشرون

الختان وقاية من السرطان

عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال:

«خمس من الفطرة: الختان والاستحداد، وقص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الأبط». (متفق عليه).

وروى أبو هريرة مرفوعاً «اختتن إبراهيم وهو ابن ثمانين بالقدوم»

رواه البخاري ومسلم.

وأخرج أبو الشيخ في العقيفة: إن إبراهيم عليه السلام أمر أن يختتن وهو حينئذ ابن ثمانين سنة فعجل واختتن بالقدوم فاشتد عليه الوجع فدعا ربه، فأوحى اليه: انك عجلت قبل أن نأمرك بآلته، قال: يا رب كرهت أن أؤخر أمرك.

وقال تعالى: ﴿ وَإِذِ ٱبْتَلَىٰٓ إِبْرَٰهِـۧمَ رَبُّهُۥ بِكَلِمَٰتٍ فَأَتَمَّهُنَّ ۖ قَالَ إِنِّى جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا ۖ قَالَ وَمِن ذُرِّيَّتِى ۖ قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِى ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾. (سورة البقرة ١٢٤)

وروى ابن كثير في تفسيره قال: ابتلاه الله بالطهارة: خمس في الرأس وخمس في الجسد، أما الخمس التي في الرأس فهي قص الشارب والمضمضة والاستنشاق والسواك وفرق الرأس. وأما الخمس التي في الجسد فهي حلق العانة ونتف الأبط وتقليم الأظافر وغسل أثر الغائط والبول بالماء.

الختان في الطب الحديث:

نشرت المجلة الطبية البريطانية (B.M.J.) وهي من أشهر وأوثق المجلات الطبية في بريطانيا عام ١٩٨٧ مقالاً عن سرطان القضيب ومسبباته. جاء في هذا المقال: «إن سرطان القضيب نادر جداً عند اليهود، وفي البلدان الإسلامية حيث يجرى الختان أثناء فترة الطفولة. وأثبتت الاحصائيات الطبية أن سرطان القضيب عند اليهود لم يشاهد إلا في تسعة مرضى فقط في العالم كله.

ومنذ بداية القرن العشرين والمقالات الطبية تشير، الواحدة تلو الأخرى إلى أن الختان يقي من حدوث سرطان القضيب (١٢٤).

وسرطان القضيب مشكلة هامة في العديد من بلدان العالم، وعلى الرغم من أن نسبة حدوثه تتراوح بين ٢ ـ ٥/ ١٠٠,٠٠٠ فإنه يعتبر في عدد من أقطار الأرض من أكثر سرطانات الرجل حدوثاً إذ يشكل سرطان القضيب ١٢ ـ ٢٢٪ من كل سرطانات الرجل في الصين وأوغندا وبورتوريكو (١٢٥).

ومن العوامل المهيئة لحدوث سرطان القضيب التهاب الحشفة (Balanitis) وتضيق القلفة (Phimosis)، وهذه الأخيرة توجد عند ٥٠ ـ ٩٨٪ من المرضى المصابين بسرطان القضيب.

ولما كان الختان يزيل هذه القلفة من أساسها فإن المختونين لا يحدث لديهم تضيق في القلفة كما إنه يندر جداً أن يحدث التهاب الحشفة عندهم وبذلك فإن الختان يقي من حدوث سرطان القضيب. ويبدو أن تضيق القلفة ينجم عن احتباس اللخن (Smegma) (وهي مفرزات تتجمع بين حشفة القضيب والقلفة عند غير المختونين. أما عند المختونين فلا مكان عندهم لتجمع أية مواد ضارة في ذلك المكان.(١٢٤).

وقد ثبت أن لهذه المواد التي تتجمع ما بين الحشفة والقلفة والتي تدعى باللخن (Smegma) فعلاً مسرطناً. فقد أجريت تجارب على فئران وضع عندها مفرزات اللخن المأخوذة من الحصان ـ ومن المعلوم أن نسبة سرطان القضيب

عالية عند الأحصنة ـ فتبيّن حدوث السرطان عند هذه الفئران. وقد أشارت دراسة أخرى إلى أن اللخن الإنساني يعتبر عاملاً مسرطناً، أيضاً (١٢٤).

ونشرت مجلة المعهد الوطني للسرطان دراسة أكدت فيها أن سرطان القضيب ينتقل عبر الاتصال الجنسي، وأشارت إلى أن الاتصال الجنسي المتعدد بالبغايا يؤدي إلى حدوث هذا السرطان (٩).

ونشرت المجلة الأمريكية لأمراض الأطفال (Pediatrics) حديثاً مقالاً جاء فيه: إن الرجل غير المختون يعتبر معرضاً لسرطان القضيب، في حين أنه يمكن منع حدوث هذا السرطان إذا ما اتبع مبدأ الختان عند الوليدين (١٢٧). نعم، هذا ما يقرره علماء الطب اليوم، وهذا ما قرره الإسلام، وما أوحى الله إلى إبراهيم عليه السلام. إنها فطرة الله (فطرة الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله).

أجل، سرطان القضيب والذي هو من أشنع السرطانات يمكن أن يختفي من الوجود بمجرد أن يعود الإنسان إلى فطرته، ويسلم الفرد لحكم رب العالمين.

وقد أكد ذلك تقرير نشرته الأكاديمية لأمراض الأطفال جاء فيه: إن الختان هو الوسيلة الفعّالة للوقاية من سرطان القضيب (١٢٧). وقد ذكرت بعض الحالات النادرة من سرطان القضيب عند مختونين، والحالات المذكورة في الأدب الطبي حدثت نتيجة اتباع طرق بدائية جداً وغير شرعية، حين يستأصل بعض الجهلة كافة الجلد المغطي للقضيب، والإسلام يأمر باستئصال الجلد المغطي للحشفة فقط.

وقد أثبتت دراسات أخرى أن سرطان القضيب يعزى إلى عدم إجراء الختان وقلة الاعتناء بنظافة القضيب، وبقاء مفرزات بين الحشفة والقلفة (١٢٤). وأكدت المجلة الأمريكية لأمراض الأطفال. «إن العوامل الدينية عند المسلمين واليهود التي تقرر تباع الختان تلعب عاملاً أساسياً في حث هؤلاء على الأخذ بهذه الفطرة». (١٢٧)[1].

---

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا «أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث» طبعة ١٩٩١ . وقد نشرته مكتبة السوادي بجدة .

الفصل الثلاثون

الزنك والخبز الأبيض

قال تعالى:

﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ﴾

عرف الزنك كعنصر معدني عام ١٥٠٩ إلا أنه لم توصف حالات مرضية ناجمة عن نقص هذا المعدن في جسم الإنسان حتى بعد أكثر من أربعمائة عام.

يقول «براساد» وهو أحد كبار العلماء الأمريكيين المختصين بالمعادن النادرة في كتابه «المظاهر الغذائية والسريرية للمعادن النادرة» طبعة ١٩٨٧ يقول:

«كنت أعمل في إيران عام ١٩٥٨ في مستشفى بشيراز. وذات يوم دخل عليّ مريض يبلغ من العمر إحدى وعشرين عاماً وكنت أظنه لا يتجاوز العاشرة من العمر.

كان قزماً مصاباً بفقر الدم وخصيتاه ضامرتان، تضخم كبده وطحاله، وتسمك جلده وتقشر، وسألته عما يأكل.. كان طعامه كله لا يتجاوز خبزاً مصنوعاً من طحين أبيض. أجل الخبز الأبيض فقط.

ظننت أنه مصاباً بفقر الدم أو بنقص الحديد. أعطيته دواء فيه الحديد إلا أنه لم يتحسن.

وخلال الأشهر التالية رأيت حالاتٍ وحالات مماثلة لذلك

المريض. كان غذاؤهم الخبز الأبيض فقط. واكتشفنا أخيراً أن هؤلاء جميعاً كانوا مصابين بنقص في زنك الدم.

ثم رأيت حالات كثيرة مماثلة في مصر حينما كنت هناك عام ١٩٦٣ ونشرت هذه الحالات جميعاً في المجالات الطبية، ومنذ ذلك الحين توجهت الأنظار نحو هذا المعدن».

معدن لا تتجاوز كميته في جسم الإنسان على ٢ ـ ٤ غرامات فقط...

ولا يحتاج جسم الإنسان منه يومياً لأكثر من ١٥ ملغ، ومع هذا فإن نقص هذا المعدن قد أدى إلى الكثير من الاضطرابات في الجسم ﴿وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ﴾.

أما لو زاد مستوى الزنك في الدم (كما في حالة استعمال الأواني المطلية بالزنك في طهي الطعام) فإن ذلك يؤدي إلى اضطرابات في الأمعاء وزيادة الزنك في الدم تؤدي إلى نقص في مستوى معدن آخر هو معدن النحاس.

ألم يقل الله تعالى: ﴿وَكُلُّ شَيۡءٍ عِندَهُۥ بِمِقۡدَارٍ﴾ فلا زيادة ولا نقصان.

لماذا يحدث نقص الزنك؟

جاء في كتاب «التغذية الحديثة» Modern Nutrition طبعة ١٩٨٨:

«يحدث نقص الزنك عند الإنسان حينما تزداد حاجة الجسم إلى هذا المعدن وخاصة في مرحلة الطفولة وعند الحوامل والمرضعات، أو عند أولئك الذين لا يتناولون كمية كافية من البروتين.

وقد ينقص الزنك عند المصابين بالحروق، وبعد العمليات الجراحية، وعند المصابين بمرض السكري، أو المصابين بمرض مزمن في الكبد.

وينتشر نقص الزنك في البلدان التي يعتمد الناس فيها على الحبوب فقط كمصدر للبروتينات وخاصة الحبوب المقشرة.

وقد وجد أن ٣٠٪ من الحوامل من الطبقة الفقيرة في تركيا مصابات بنقص الزنك، ويعزى ذلك لإقتصار غذاء هؤلاء على الحبوب فقط. كما أن ٣٩٪ من المسنين الفقراء في أمريكا كانوا مصابين بنقص الزنك.

ويقول الدكتور ليون: إن استبدال الطحين الأسمر بطحين أبيض يمكن أن يؤمن كمية كافية من الزنك لحاجة الجسم تقيه من الأمراض الناجمة عن نقصه.

تعالوا لنرى ماذا كان يأكل رسول الله ﷺ:

عن أبي حازم قال: سألت سهل بن سعد فقلت: هل أكل رسول الله ﷺ النقيَّ؟ (والنقي هو الطحين الأبيض) فقال سهل: ما رأى رسول الله ﷺ النقيَّ من حيث ابتعثه الله حتى قبضه الله. قال: فقلت: هل كانت لهم في عهد رسول الله ﷺ مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله ﷺ منخلاً من حين ابتعثه الله حتى قبضه.

(رواه البخاري)

فالرسول عليه الصلاة والسلام ما أكل منذ أرسله الله هداية لنا إلا الخبز الأسمر! فلماذا نأكل الخبز الأبيض؟

أين يوجد الزنك؟

إن أحسن المصادر الغذائية للزنك هي اللحوم والبازلاء البيض والقمح غير المقشر والشوفان والفول السوداني واللوز والبندق والدجاج واللفت والبقدونس والبطاطا والثوم والخبز الأسمر والجزر والفول واللبن (الحليب) والزنجبيل.

ما هي أعراض وعلامات نقص الزنك؟

حين ينقص مستوى الزنك في الدم يتأخر النمو، ويفقد الشعر، وتحدث الإسهالات ويصاب الجلد بأمراض متعددة ويضطرب النوم وتصعب رؤية الأشياء في الليل ويضطرب حسن التذوق والشم ويتأخر شفاء الجروح وتضعف مناعة الجسم.

أمراض قد يسببها نقص الزنك:

يقول كتاب «الطب الغذائي Nutritional Medicine طبعة عام ١٩٨٨ لمؤلفيه الدكتور «دافيس» والدكتور «ستوارت» «هناك الكثير من الأمراض التي يمكن أن يكون نقص الزنك أحد أسبابها. ومن هذه الأمراض التعرض المتكرر للالتهابات وآفات الجلد وتأخر شفاء الجروح بعد العلميات الجراحية والعقم

وضعف الشهوة الجنسية واضطرابات النوم والسلوك والمشاكل النفسية والصلع وقشرة الرأس واضطراب حس التذوق والشم ونقص الشهية والإسهلات».

من هم الذين يصابون بنقص الزنك؟

يصاب بنقص الزنك أربع فئات من الناس:

الأولى : أولئك الذين لا يتناولون كمية كافية منه في الغذاء:

وهم الذين يضعون أنفسهم على حمية قاسية جداً لإنقاص وزنهم، أو لا يتناولون المنتجات الحيوانية على الأطلاق (النباتيون) أو المسنون أو المدمنون على الخمر.

الثانية : أولئك الذين يأكلون جيداً إلا أن أمعاءهم لا تمتص الزنك بشكل صحيح:

وهم المصابون بأمراض مزمنة في الأمعاء أو اضطراب في وظيفة البنكرياس أو المصابون بتشمع الكبد الناجم عن الخمر أو المسنون.

الثالثة : أولئك الذين يفقدون الزنك ويحتاجون إلى كميات أكبر منه:

وهم المصابون بالحروق أو مرض السكري أو الذين يتناولون المدرات البولية أو شاربو الخمر أو المصابون بمرض مزمن في الكبد أو الأمعاء أو بعد العمليات الجراحية.

الرابعة : أولئك الذين هم بحاجة إلى المزيد من الزنك:

وهم الحوامل والمرضعات ومن هم في سن البلوغ.

الزنك والرضاعة الطبيعية:

إزداد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بمعدن الزنك بعد أن عرف العلماء أن نقصه يؤدي إلى أمراض كثيرة ـ

من هـذه الأمراض مـا يسمى بـالتهـاب الجلد الضخـامي. اعتـلال الأمعـاء Acrodermatitis Enteropathica وتظهر أعـراض هذا المرض في سن الطفولة المبكرة. وهو مرض نادر.

يقول كتاب الطب الغذائي طبعة ١٩٨٧ للدكتور دافيس وستيورات:

«إن هذا المرض لا يحدث إلا عند الـرضع الـذين يتناولـون الحليب الاصطناعي. ويتظاهر هذا المرض بفقد الشعر واضـطراب في الجلد وإسهالات مزمنة، ويعود سبب هذا المرض إلى نقص في الزنك عند هؤلاء الأطفـال. وإذا لم يعـالـج هؤلاء الأطفـال تعـرضـوا للمـوت بنقص الزنك». (١٥)

ويقول الدكتور دافيس:

«لقد وجد إن إعطاء لبن الأم يشفي هذه الحالة تماماً بسبب احتـوائه على كميات عالية من الزنك». (١٥)

الزنك والخمر:

أثبتت الدراسات العلمية أن شرب الخمر يمكن أن يؤدي إلى نقص شديد في الزنك يتجلى بالأعراض التي ذكرناها.

وقد حدثت إصابات ممـاثلة في أوغندا عنـد المدمنـين على الخمـر المصنوع من الموز فلا يقولن قائل إن هذا مصنوع من الموز فما هو بخمر قال رسول الله ﷺ: «إن الخمر من العصير والزبيب والتمر والحنطة والشعير والذرة، وإني انهاكم عن كل مسكر».

أخرجه أبو داود (صحيح الجامع الصغير ١٦٠٤)

وروى أحمد وأبو داود عن النبي ﷺ «كل مسكر خمر وكل خمر حرام».

الفصل الحادي والثلاثون

الخمر ذلك الأخطبوط الشرير

حقائق مذهلة:

نشرت مجلة اللانست (Lancet) البريطانية - وهي من أشهر «المجلات البريطانية الطبية في العالم مقالاً عام ١٩٨٧ بعنوان «الشوق إلى شرب الخمر»، استهل المؤلف مقاله بالقول «إذا كنت مشتاقاً إلى الكحول[1] فإنك حقاً تموت بسببه». (١٢٩)

وذكر المؤلف أن ٢٠٠ ألف شخص يموتون سنويا في إنجلترا بسبب الكحول، وإن استهلاك الكحول قد تضاعف في بريطانيا خلال الثلاثين عاماً الماضية وارتفعت نسبة الوفيات والاختلاطات الناجمة عنه بنسبة مماثلة.(١٢٩).

وذكرت المجلة البريطانية للإدمان «British Journal of Addiction» عام ١٩٨٧ أن الخسائر التي نجمت عن المشاكل التي يسببها الكحول قد بلغت ٦٤٠ مليون جنيه استرليني في عام ١٩٨٣ وحده. وإن ٦٩ مليون جنيه استرليني قد أنفق على معالجة المرضى الكحوليين في المستشفيات، وأنفق ١٦ مليون جنيه على مصاريف المحاكم التي جرت بسبب قضايا متعلقة بالكحول. (١٣٠).

وفي تقرير آخر نشرته المجلة البريطانية للإدمان أن الخسارة الإجمالية الناجمة عن شرب الكحول تقدر بـ ٢٠٠٠ مليون جنيه استرليني في العام الواحد.(١٣١)

---

(١) أصل كلمة الكحول عربي وهو(الغول) لأنها تغتال العقل وقد وردت الكلمة في القرآن الكريم.

وذكرت مجلة اللانست في عـددها الصـادر عام ١٩٨٦ أن ١٢٪ من المـرضى الـذين يـدخلون المستشفى عن طـريق قسم الـطوارىء يشكـون من علة سببهـا الكحول.

وينبه كاتب المقال المنشور في مجلة اللانست إلى تخاذل الأطباء في التحذيـر من الكحول بالدرجة نفسها التي يحذرون فيها المرضى من التدخين.

وقد نشرت الكليات الملكية للأطباء الداخليين والنفسيين والأطبـاء الممارسـين تقارير أجمعت كلها على خطر الكحول وأن الكحـول لا يترك عضـواً من أعضاء الجسم إلا اصابه. وإلى ازدياد حوادث السيـارات نتيجة الكحـول، وإلى فقدان العمل والمشاكل العائلية والعنف الناجم عن شرب الخمر. (١٢٩).

الأطباء والكحول:

وفي مقـالة أخـرى نشرتها مجلة الـلانست الطبيـة عام ١٩٨٧ ذكـر المؤلف أن تسع كليات ملكية طبية ومنظمات طبية تعنى بحظر الكحول أكـدت على ضرورة اهتمام الأطباء بهذه المشكلة والتنبيه إلى خطرها الداهم.

وأشارت المقالة ذاتها إلى أنه قد تبين أخيراً أن معظم الوفيـات والاختلاطـات الناجمة عن الكحول تحدث عند الذين يظنون انهم لا يشربـون الكثير من الخمـر وعند أولئك الذين كان يظن أطباؤهم أن ما يتناولونه من المسكـرات مقدراً ليس بالكثير، وهو في حدود المقبول. (١٢٩).

والرسول عليه الصلاة والسـلام يقول: «مـا أسكر كثـيره فقليله حرام» فحتى القليل منه ـ أو ما يظن شاربه أنه قليل ـ كان سبباً للكثـير من الأمراض النـاجمة عن الكحول.

ويقـول كـاتب المقـال في مجلة الـلانست (عـام ١٩٨٧): «لقد أدرك الأطبـاء خطورة التدخين فانخفض عدد المدخنين من الأطباء، فـإذا كان الأمـر كذلـك، فلماذا لا يـترك الأطبـاء الكحـول ويكـونـوا قـدوة للنـاس مثلما كـانـوا في تـرك التـدخين؟

وتشـير الاحصـائيـات أن كثيـراً من الأطبـاء فـي بـريـطانيـا قـد انتبـه إلـى خطورة الكحول، ففي أوائل السبعينات كـانت نسبة تشمـع الكبد عنـد الأطباء

في بريطانيا ثلاثة أضعاف ما هي عليه عند الآخرين. أما الآن فقد انخفضت نسبة الوفاة من تشمع الكبد عند الأطباء إلى الضعف فقط!! (مجلة Medicine International عام ١٩٨٩). (١٣٣).

ويقول كاتب المقالة الرئيسية في اللانست (١٩٨٧): «إن ما يدَّعيه بعض الأطباء من أن الكحول قد يكون مفيداً إذا ما أخذ بجراعات صغيرة إنما هو محض كذب وهراء». (١٢٩).

ويقول: «إن الدراسة التي يستند إليها هؤلاء دراسة غير موثوقة ولا يعتَّد بها. ويتابع المؤلف فيقول: خلاصة القول هي إن على الأطباء أن يبلغوا رسالة واحدة للناس وهي أن الكحول ضار بالصحة». (١٢٩).

استهلاك الخمر في العالم:

ذكرت مجلة Medicine International الصادرة في شهر شباط (فبراير) عام ١٩٨٩:

«إن استهلاك الخمر في الخمسينات والستينات والسبعينات قد تزايد في العالم تزايداً سريعاً. فقد تضاعف استهلاك الخمر في بريطانيا ما بين عام ١٩٤٩ و١٩٧٩، وبلغ أكثر من الضعف في المانيا الغربية وبلغاريا في عام ١٩٨٣ بالمقارنة مع عام ١٩٥٠.

وفي هولندا بلغ استهلاك الكحول ثلاثة أضعاف ما كان عليه في أوائل الخمسينات وفي المانيا الشرقية بلغ استهلاك الخمر في الفترة الزمنية نفسها إلى ثمانية أضعاف إلا أنه خلال العشر سنوات الماضية بدأ استهلاك الخمر في الهبوط قليلاً في فرنسا وإيطاليا.

ومع تزايد شرب الخمر منذ الحرب العالمية الثانية تكاثرت الأمراض والمشاكل التي يسببها الخمر، فهناك علاقة وثيقة بين معدل شرب الخمر ونسبة الوفيات الناجمة عن تشمع الكبد». (١٣٣).

وتقول المجلة الطبية السابقة: «إن الرجال يشربون الخمر أكثر من النساء (على الأقل ضعف ما تشربه النساء) ولهذا فإن المشاكل المتعلقة بالكحول هي أكثر بكثير عند الرجال من النساء. ولكن وللأسف ـ فإن النساء يزاحمن الرجال

حتى على الخمر، فقد بدأت مشاكل الخمر عند النساء تعادل في شيوعها ما هي عليه عند الرجال في بعض الدول. ولأسباب عديدة فإن النساء هن أكثر حساسية للكحول من الرجال». (١٣٣).

ماذا تفعل الحكومات في الغرب؟

طالبت مقالة اللانست الطبية (١٩٨٧) الحكومةَ البريطانية بأن تنفق مبالغ أكثر من أجل توعية الناس لخطر الكحول إقتداء بما تفعله بشأن التدخين.

وطالب مؤلف المقال الدولة أن تمنع الدعايات المروجة للخمر وأن يوضع على زجاجات المسكرات تحذير يشير إلى خطر الكحول على الصحة. (١٢٩)

ففي السويد انخفضت نسبة مبيعات الكحول ما بين عامي ١٩٧٨ و١٩٨٣ ويعزى ذلك جزئياً إلى منع الدعاية للكحول هناك.

ودعا كاتب المقال إلى زيادة الضرائب على الكحول، وفرض القيود والعقوبات الشديدة على السائقين الذين يضبطون متلبسين بجريمة شرب الخمر. (١٢٩).

ويقول البروفسور شاكيت (برفسور الأمراض النفسية في جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية ومدير مركز الأبحاث المتعلقة بالكحول) إن ٩٣٪ من الناس في الولايات المتحدة يشربون الكحول، وإن ٤٠ ـ ٥٠٪ من الرجال هناك يصابون بأمراض عابرة ناجمة عن الكحول وان ١٠٪ من الرجال و٣ ـ ٥٪ من النساء يعانون مشاكل وأمراض مزمنة سببها الخمر (عن كتاب هاريسون الطبي الشهير ١٩٨٧). (٩).

وهناك في الولايات المتحدة حملة شديدة في المجلات الطبية ووسائل الأعلام تكشف للناس عن حقيقة الخمر وتبين لهم مدى خطورة هذه المشكلة على صحة وحياة المواطنين.

ما هو الغول (الكحول)؟

توجد مادة الغول (الكحول) أو الايثانول Ethanol في كثير من المشروبات الكحولية التي تستخلص بتخمير النشاء أو السكر أو غيرها من النشويات، وهي

وإن اختلفت في أسمائها كالبيرة والـويسكي والشمبانيـا والشيري وغـيرها، فـإنها كلها ذات أصل واحد.

وقد انبأنا رسول الله عليه الصلاة والسلام بذلك فقال: «ليشربنَّ أنـاسٌ من أمتي الخمـر يسَمونها بغـير أسمها ويُضرب عـلى رؤوسهم بـالمعـارف والقينـات، يخسف الله بهم الأرض ويجعل منهم قردة وخنازير».

رواه ابن ماجة والطبراني
(صحيح الجامع الصغير ٥٤٥٤)

وقال عليه السلام:

«من الحنطة خمر ومن التمر خمر ومن الشعير خمر ومن الزبيب خمر ومن العسل خمر».

رواه أحمد
(صحيح الجامع الصغير ٥٩٠٣)

ويقول البروفسور شاكيت من جامعة كاليفورنيا: «يحتوي الكحول على مـواد Congeners تؤدي إلى تخـريب في الجسم بتناول الخمـر المديـد وهذه المـواد هي الميثـانول، والبـوتانـول والألدهـايـد والفينـول والتـانـين والحـديـد والـرصـاص والكوبالت». (٩).

ويقول: «تحدث في الجسم تغييرات في السلوك وفي الجهاز الحركي النفسي حتى في مستـويات لاتتجـاوز ٢٠ ـ ٣٠ ملجم٪ (أي بعد تنـاول كـوب أو أثنـين من البيرة أو ما يعادلها وهذه النسبة هي أقـل بكثير من النسبـة التي تعتبر قـانونيـة في الـولايات المتحـدة وبريـطانيا وهي ٨٠ ملجم٪. وقـد يحدث المـوت في مستوى الكحول في الدم ما بين ٣٠٠ ـ ٤٠٠ ملجم٪. (عن كتاب هاريسـون في الطب ١٩٨٧).

ويـطرح الجسم ما بـين ٢ ـ ١٠٪ من الكحول مبـاشرة من الـرئتـين والبـول والجلد أمـا القسم الأعـظم منـه فيتحـول إلى مـادة الأسيت الـدهـايـد Acetaldehyde في الكبد.

الكحول والغذاء:

يعطي الجرام الواحد من الكحول ما يعادل ٧ حريرات، ويحتوي الكأس من المشروب الكحولي على ما بين ٧٠ ـ ١٠٠ حريرة، فإذا ما تناول شارب الخمر ما بين ٨ ـ ١٠ كؤوس يومياً فإن ذلك يعطيه ١٠٠٠ حريرة باليوم. وقد يقول قائل: إن هذا أمر عظيم فهو مصدر جيد للحريرات وللطاقة، ولكن نقول له إن هذا المصدر خال من أي من العناصر الغذائية الأخرى كالبروتينات والمعادن والفيتامينات.

وإن تناول الكحول يسبب نقصاً في عناصر أساسية في الدم وهي البوتاسيوم والكالسيوم والمغنزيوم والزنك والفوسفات، فنقص البوتاسيوم يمكن أن يؤدي إلى شلل دوري في العضلات وإلى إنعدام المنعكسات.

ونقص الكالسيوم يمكن أن يؤدي إلى الضعف العام والتكزز في العضلات، ونقص المغنزيوم يعطي اضطرابات عصبية واضطراب في نظم القلب. وإذا ما نقص الزنك فإن ذلك يؤدي إلى خلل في وظيفة الخصيتين ونقص في الشهية، وتأخر في شفاء الجروح واضطراب في مناعة الجسم. ولو نقص الفوسفات لأدى إلى ضعف في العضلات واسترخاء في القلب واضطراب في الدماغ وخلل في وظيفة صفيحات الدم.

ويؤدي تناول الكحول دون طعام إلى نقص في سكر الدم خلال ٦ ـ ٣٦ ساعة وحتى لو كان الجسم سليماً من الأمراض، وحين ينغمس مدمن الكحول في الشراب ويسهو عن تناول الطعام فإن نقص السكر أمر وشيك الوقوع. (عن هاريسون ١٩٨٧). ويقول الباحثون إن تناول الكثير من كؤوس الخمر في سهرة واحدة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الذاكرة وفقد الوعي، فلا يذكر شارب الخمر ما حدث خلال تناوله الخمر وتشير الأحصائيات إلى أن ٣٠ ـ ٤٠٪ من الشباب في الولايات المتحدة في سن العشرين من العمر قد أصيبوا في فترة من الفترات بتلك الأعراض.(٩).

قال عليه الصلاة والسلام:

«الخمر أم الفواحش وأكبر الكبائر، ومن شرب الخمر ترك الصلاة ووقع على أمه وعمته وخالته».

رواه الطبراني
(صحيح الجامع الصغير ٣٣٤٥)

وحتى بعد تناول عدد قليل من الكؤوس فإن شاربي الخمر يميلون إلى النوم بشدة ولكن هل هو النوم المريح والسكون والهدوء... كلا، إنه نوم متأرجح متقطع كثيراً ما يترافق بالأحلام المزعجة.(٩).

وقال عليه السلام:

«كل مسكر حرام وما أسكر منه الفَرْقُ فَمِلْءُ الكفِّ منه حرام».

(رواه أبو داود والترمذي)
(صحيح الجامع الصغير ٤٥٥٢)

الفَرْق: مكيلة تَسَعْ تسعمائة وعشرين رطلاً (المناوي)

قال الشاعر:

أرى كل قومٍ يحفظون حريمهم	وليس لاصحاب النبيذ حريم
إذا جئتهم حيوك ألفاً ورحبوا	وإن غبت عنهم ساعة فذميم
إخائهم ما دامت الكأس بينهم	وكلهم رث الوصال سؤوم
فهذا بياني لم أقل بجهالة	ولكنني بالفاسقين عليم

تأثيرات الكحول السمية:

تختلف تأثيرات الكحول السمية باختلاف مستوى الكحول في الدم فكلما أكثر شارب الخمر من تناوله للمسكر كلما ارتفع مستواه في الدم، وحين يبلغ مستوى الكحول في الدم ٢٠ ـ ٩٩ ملجم٪ فإنه يسبب تغيرات في المزاج والشعور، وعدم توازن في العضلات، واضطراب في حس اللمس، وتغيرات في الشخصية والسلوك.

وإذا بلغ مستوى الكحول ١٠٠ ـ ١٩٩ ملجم٪ حدث اضطراب شديد في القوة العقلية وعدم إنسجام في الحركات وفقد شارب الخمر توازنه في الوقوف والمشي ومتى بلغ مستوى الكحول ٢٠٠ ـ ٢٩٩ ملجم٪ ظهر الغثيان والإعياء وازدواج النظر وإضطراب التوازن الشديد Ataxia.

ولو وصل مستوى الكحول إلى ٣٠٠ ـ ٣٩٩ ملجم٪ لحدث هبوط في حرارة الجسم Hypothermia وصعوبة شديدة في التكلم، وفُقدت الذاكرة، ودخل شارب الخمر في الدرجة الأولى من درجات التخدير العام.

وإن بلغ مستوى الكحول ما بين ٤٠٠ ـ ٧٠٠ ملجم٪ دخل المريض في حالة سبات عميق وقصور في التنفس Respiratory Failure وقد يليه الموت.(٢٥).

ورغم أن كل أعضاء الجسم تتأثر بشرب الخمر إلا أن الجهاز العصبي هو أكثر الأجهزة في البدن تأثراً به، وأول ما يتثبط بالخمر تلك المناطق الدماغية التي تقوم بأكثر الأعمال العقلية تعقيداً. وبالتالي تفقد قشر الدماغ قدرتها على تحليل الأمور وتصاب عمليات التفكير المختلفة بالاضطراب.

ومن أول ما يتأثر بالخمر تلك العمليات العقلية التي تعتمد على التدريب والخبرة السابقة. أما الأعمال الاعتيادية الميكانيكية التي تحتاج إلى مهارة فإنها تتأثر بدرجة أقل.

وتتناسب تأثيرات الكحول على الجهاز العصبي مع مستواه في الدم، وحيث ان الدماغ عضو غني بالتروية الدموية، فإنه يتأثر بسرعة بارتفاع مستوى الكحول في الدم. ويؤثر الخمر على مناطق الدماغ المسؤولة عن التنفس، ولذلك فإن شرب كميات كبيرة من الخمر يمكن أن يثبط التنفس تماماً، وقد يؤدي إلى الموت.

ويحدث الدفء في الجلد بعد شرب الخمر نتيجة توسع الأوعية في الجلد. (عن كتاب Alcohoism ١٩٨٥).

الأمراض الناجمة عن شرب الخمر:

جاء في كتاب Alcoholism:

> يعتبر الأدمان على الخمر واحداً من أقدم وأكثر الأمراض شيوعاً في أوروبا وأمريكا. ويمارس الكحول تأثيراته السمية على كل أعضاء الجسم تقريباً، فهو يعبر الحاجز الدماغي للدماغ، ويدخل عبر المشيمة إلى الجنين، ويصل إلى كل الأنسجة في الجسم بتراكيز

متساوية تقريباً إلا أنه يتوضع بشكل خاص في الأنسجة الشحمية.
وكلما كانت أعضاء الجسم أكثر تخصصاً وتعقيداً في وظائفها كلما كانت أكثر عرضة لتأثيرات الكحول السمية» .(٢٥).

ولا عجب حين نرى الدماغ والكبد والبنكرياس والغدد الصم من أوائل الأعضاء التي تتأثر بالكحول محدثاً اضطراباً خطيراً في وظائفها.

ويرتبط التخريب الحاصل في وظائف الأعضاء هذه بمستوى الكحول في الدم وبتكرار تناول المرء للخمر.

ولا يعرف حتى الآن بدقة كمية الخمر التي يحصل معها الإدمان ولكن من المؤكد أنه كلما تناول شارب الخمر المسكرات كلما أصبحت أعضاء الجسم تتأثر بكميات أقل من الكحول. ويعتقد بعض العلماء أنه ليس هناك كمية معينة إذا ما تناول المرء دونها كان آمناً من خطر المسكرات.

ويؤكد كتاب Alchoholism أن التخريب الحاصل في الأنسجة من جرَّاء شرب الخمر مرة واحدة يمكن أن يكون تخريباً دائماً لا يتراجع .(٢٥).

ومع توالي شرب المسكرات فإن هذا التخريب يتراكم، ومن المتفق عليه أن مدى التخريب الحاصل في الجسم وانتشاره يتناسب مع كمية الخمر التي شربها الإنسان في حياته.

إن شرب الخمر مرة واحدة فقط قد يؤدي إل تخريب دائم فما بالك بمن يدمن على المسكرات ولهذا فقد حرَّم الرسول عليه الصلاة والسلام حتى الكمية القليلة من الخمر فقال «ما أسكر كثيرة فقليله حرام».

(رواه أحمد وأبو داود والترمذي)

(صحيح الجامع الصغير ٥٥٣٠)

وقد نهى الرسول عليه الصلاة والسلام عن الجلوس على موائد الخمر لأن ذلك قد يعرِّض صاحبها لمجاراة الجالسين فيذوق للمرة الأولى وقد تتبعها كؤوس وكؤوس.

«نهى رسول الله ﷺ عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر».

رواه ابو داود والترمذي
(صحيح الجامع الصغير ٦٨٧٤)

تأثيرات الخمر على الجهاز الهضمي:

الفم والبلعوم والمريء:

جاء في كتاب «Alchoholism»:

> على الرغم من أن تأثيرات الكحول على الفم والمرىء تأثير عابر إلا أن نسبة حدوث سرطان المريء تزيد حين يزداد تناول المسكرات عن ٤٠ جم من الكحول باليوم (هذه تعادل كأسين ونصف كأس من البيرة).

وتقول مجلة مديسين Medicine في العدد الصادر في شهر شباط (فبراير) ١٩٨٩:

> «إن تناول الكحول المزمن كثيراً ما يترافق بالتهاب في الغدة النكافية وأن سرطان البلعوم والحنجرة أكثر حدوثاً عند شاربي الخمر من غيرهم، وكذلك يشيع عند هؤلاء التهاب المرىء لأن الكحول يرخي معصرة المريء السلفية وبالتالي يعود الحمض من المعدة إلى المرىء مما يؤدي إلى التهاب المريء ويكثر عندهم سرطان المرىء أيضاً وقد يحدث نزف في المرىء نتيجة التهاب المرىء أو نتيجة القيء الشديد الذي يحدث عند شاربي المسكرات». (١٣٣).

المعدة والأمعاء:

وجد الباحثون أن كميات معتدلة من الكحول يمكن أن تسبب اضطراباً في الوظيفة الطبيعية للمعدة والأمعاء، إذ أن الكحول يمنع حركة تقلص الأمعاء Peristalsis (وهي الحركة التي تدفع الطعام عبر الجهاز الهضمي) مما يسبب إضطراباً في وظيفتها.

ويزيد الكحول في إفراز حمض كلور الماء وخميرة الببسين Pepsin (وهاتان المادتان تخرشان أغشية المعدة في غياب الطعام) وبذلك تنتفخ الأغشية المخاطية للمعدة وتحتقن وتظهر التقرحات في جدار المعدة وقد يحدث نزف من هذه التقرحات.

ولا توجد أدلة كافية تشير إلى أن الكحول يسبب قرحة المعدة إلا عند المصابين بتشمع الكبد إلا أن تناول الكحول يمكن أن يفاقم قرحة موجودة بالأصل.

وقد يحدث نزف دموي بسبب دوالي المريء (توسعات في الأوردة التي في أسفل المريء وأعلى المعدة) نتيجة تشمع الكبد وفرط التوتر البابي Portal Hypertension.

وتكثر الإسهالات عند مدمني الخمر بسبب تأثير سمي وتكثر أيضاً البواسير.

كما أن سرطان المستقيم عندهم أكثر شيوعاً من غيرهم.

مرض الكبد الكحولي **Alchoholic Liver**

يقوم الكبد بوظائف عديدة ومعقدة، فهو مسؤول عن تفكيك النفايات ونواتج الإستقلاب وتعديل المواد السامة. ويصنع البروتينات الأساسية ومن ضمنها عوامل تخثر الدم (والتي بدونها ينزف المرء حتى الموت).

وكذلك ينتج الصفراء التي تتولى هضم الدسم في الأمعاء. ويخزن بعض الفيتامينات كالفيتامين ب ١٢ (B 12) الضروري لتشكل الكريات الحمر.

ويخزن الغليكوجين (وهو نوع من السكر) ليساعد على تنظيم مستوى سكر الدم ويطلقه على شكل غلوكوز إلى الدم عند الحاجة. ويدخرً الشحوم ويساعد على إحراقها ولهذا فإن أي اضطراب في وظائف الكبد يمكن أن يسبب تأثيرات واسعة المدى على وظائف الجسم.

وحين يتناول شارب الخمر المسكرات، ويصل الكحول إلى الدم فإن الكبد ينشغل عن وظائفه الطبيعية ويصبح همه الأول التخلص من الكحول، فالكبد يعلم أن الكحول مادة سامة ولهذا يعطي الكبد الأولوية للتخلص من هذه المادة. وهو بذلك ينصرف عن القيام بمهماته الأخرى، وحين يدمن شارب الخمر على شرب المسكرات، يحدث اضطراب مزمن في وظائف الكبد الاستقلالية. (٢٥). وهناك ثلاثة أنواع من مرض الكبد الكحولي:

١) تشحم الكبد **Fatty Liver**

وفيه يتشبع الكبد بالشحوم التي تخزن أثناء حرق الكبد للكحول وتنشأ هذه الحالة عندما يشكل الكحول ٣٠٪ أو أكثر من الحريرات التي يتناولها شارب الخمر باليوم. وتشحم الكبد هو أكثر اضطرابات الكبد شيوعاً، فيتضخم الكبد وقد يصبح مؤلماً بالجس.

ويقول الدكتور «برانت» من جامعة كامبردج بإنجلترا (Medicine International 1989).

> «إن الدراسات التي أجريت على تناول الخمر عند طلاب طب سليمي البدن قد أظهرت أن تناول ١٨٠ جم من الكحول يومياً كافية لكي تسبب تشحم الكبد عند معظم هؤلاء الطلاب».

ومن نعم الله أن هذه الحالة يمكن أن تتراجع ويعود الكبد إلى وظيفته الطبيعية إذا ما تاب المرء وتوقف عن شرب المسكرات.

٢) التهاب الكبد الكحولي **Acute Alchoholic Hepatitis**

وهي حالة تتبع دائماً سهرة شرب فيها المرء المسكرات بكمية كبيرة وتظهر على شكل آلام في البطن وقيء وضعف عام وحمى وإعياء وفقدان للشهية وتضخم في الكبد.

٣) تشمع الكبد **Liver Cirrhosis**

وهذه هي المرحلة النهائية لمرض الكبد الكحولي، وهي النهاية الواضحة لمن أعرض عن أمر ربه وتمادى في شرب المسكرات، ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾. ويحدث فيها تخرب واسع الانتشار في خلايا الكبد ليحل محلها التليف والتندب في الأنسجة. وينجم هذا التخريب عن تأثير سمي مباشر يمارسه الكحول على الكبد. ونتيجة لهذا التخريب فإن وظائف الكبد تتناقص بشكل شديد ومتى أستولى التليف على الكبد صَغُر الكبد وقسا، وللأسف الشديد فإن هذه المرحلة غير قابلة للتراجع.

ويموت الكثير من مدمني الخمر بقصور الكبد أو النزيف الناجم عن دوالي المريء وخاصة إذا ما استمروا في شرب الخمر ولو بكميات قليلة.

ومع ذلك فإن الامتناع التام عن كل أنواع الكحول يُحسِّنُ بشكل كبير من إنذار المرض ﴿ فَمَن تَابَ مِنۢ بَعْدِ ظُلْمِهِۦ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ ٱللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾.

ويشكو من أصيب بتشمع في الكبد من ألم فوق منطقة الكبد (في القسم العلوي الأيمن من البطن) ونقص في الشهية ونقص في الوزن وغثيان وتعب عام.

ويبدي فحص المريض تضخماً في الكبد في البداية ثم يضمر الكبد ولا يستطاع جسه ويصاب المريض باليرقان أو الحبن (وهو امتلاء جوف البطن بالماء) وقد يصاب باختلاط العقل أو السبات (اعتلال الدماغ الكبدي).

وقد يحدث نزف من دوالي المريء قد يكون في بعض الحالات مميتاً.

ما هي اختلاطات تشمع الكبد؟

من أهم هذه الاختلاطات:

١) استسقاء البطن (الحبن): حيث تتجمع كميات كبيرة من الماء في جوف البطن، ويتوتر جدار البطن ويُحدثُ ألماً شديداً ويحدث هذا عند ٧٥٪ من المصابين بتشمع الكبد.

٢) دوالي المري: حيث تتوسع الأوردة في أسفل المريء وفي المعدة، وتصبح عرضة للتمزق مؤدية إلى نزف دموي.

٣) اعتلال الدماغ الكبدي (السبات الكبدي).

حيث يصاب المريض بتغيرات عقلية وبطء في التفكير، ويحدث اختلاط الذهن والهذيان والهيجان ثم يدخل المريض في حالة سبات، وإنذار هذه الحالة دائماً وخيم.

البنكرياس:

تقوم البنكرياس بوظيفتين أساسيتين:

١) وظيفة الغدة الصماء، وهي إفراز هرمون الأنسولين استجابة لارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام.

٢) وظيفة هضمية وهي إفراز الخمائر الحالَّة للطعام، وهذه الخمائر تصب في الأثني عشري (وهو القسم الأول من الأمعاء الدقيقة الذي يلي المعدة مباشرة). وكثيراً ما يحدث التهاب البنكرياس عند مدمني الخمر، وهو إما أن يظهر بشكل التهاب حاد (يشكو فيه المريض من ألم شديد في البطن سوف ينتشر إلى الظهر وقد يترافق بغثيان أو قيء) أو التهاب مزمن حينما تستمر آثار التخريب الحاصل في وظيفة وبنية البنكرياس.

ويقول الدكتور كلارك: «إن ٧٥٪ من المرضى المصابين بالتهاب البنكرياس المزمن في الولايات المتحدة هم من مدمني الخمر».

تأثيرات الكحول على الجهاز الهضمي:

تظهر تأثيرات الكحول فورياً على الدماغ وبعض هذه التأثيرات عابر والآخر غير قابل للتراجع. ويقول مؤلف الكتاب Alchoholism «بعض العلماء يقول بأن تناول كأس واحدة أو اثنتين من أي نوع من أنواع الخمر قد يسبب تموتاً في بعض الخلايا الدماغ». (٢٥).

والرسول عليه السلام يحذر من شرب حتى القليل من الخمر (ما أسكر كثيره فقليله حرام).

ولا نعلم بالضبط كم يستغرق من الوقت حدوث تخريب غير قابل للتراجع في الدماغ. إلا أنه من المؤكد بأن الخلايا العصبية هي أكثر الخلايا عرضة لتأثيرات الكحول السمية لأنها أكثر الخلايا تطوراً في الجسم.

وقد يقول البعض إن الكحول يحرِّض الدماغ وينشطه حينما يلاحظ الناس كثرة الكلام عند شاربي الخمر وازدياد حركتهم. ويرد على ذلك مؤلف كتاب Alchoholism الشهير فيقول:

«إن ما يلاحظه الناس من النشوة العابرة وكثرة الكلام وحركة أولئك الذين يشربون الخمر أثناء تناولهم للمسكرات إنما هو في الحقيقة ناجم عن تأثير مثبط لوظائف قشر الدماغ العليا، وحين تتثبط مراكز القيادة هذه، فإن بعض المناطق البدائية في جذع الدماغ تتحرر من سيطرة المراكز العليا في قشر الدماغ مما ينجم عنه هذه التصرفات اللا مسؤولة وإن التأثيرات الناجمة عن شرب الخمر ليوم أو يومين على الدماغ تستمر عدة أسابيع بعد التوقف عنْ شرب الخمر.

وأكثر ما يتأثر بالخمر ذاكرة الأحداث القريبة، فلا يذكر شارب الخمر ما حدث بالأمس، والتوازن البصري الحركي والبصري - الفضائي، فيفقد توازنه.

وكلما تكرر شرب الخمر كلما كانت هذه التأثيرات أكثر عناداً فلا تتراجع.

وإذا ما استمر شارب الخمر في تناول المسكرات فقد يحدث ما يسمى بتناذر فيرينكه وتناذر كورساكوف». (١٣٢).

ما هو تناذر فيرينكه؟ «Wernicke»

يظهر المصاب بهذا التناذر مختلط الذهن، خائفاً، هاذياً وتظهر في عينيه حركات متواترة تسمى الرأرأة. وقد يحدث شلل في عضلات العين ويفقد المريض توازنه حين تصاب الأعصاب المحيطية والمخ بالدمار.

وما هو تناذر كورساكوف؟ «Korsakoffs»

يصاب المريض حينئذ بفقد الذاكرة ويختلق الأحداث، وحين يحدث اختلال شديد في وظيفة الدماغ يصبح المريض غير قادر على خزن المعلومات ولكي يملأ المريض الفراغات الحادثة في ذاكرته، فإنه يختلق قصصاً وهمية. ويفقد المريض حس التوجه، ويصاب باختلاط في الذهن، ومتى أصيب شارب الخمر بهذه الحالة فإن احتمال الشفاء أمر نادر.

القلب والمسكرات:

يؤثر الكحول على القلب بعدة طرق:

١) اعتلال العضلة القلبية الكحولي:

وهو ضعف واسترخاء في القلب ينجم عن تناول الكحول، وفيه تضعف العضلة وتتوسع حجر القلب، ويحدث عادة عند من هم دون الخمسين من العمر.

ويشعر المريض بهذا المرض بضيق في التنفس وبإعياء عام وقد لا يستطيع القيام حتى بخدمة نفسه في البيت.

وقد يصاب المريض باضطراب في ضربات قلبه، وقد تتجمع السوائل في رئتيه ويتضخم كبده وتنتفخ قدماه.

والمرض مميت إذا استمر المريض بتناول المسكرات، إلا أنه يمكن أن يتحسن ويعود القلب شيئاً فشيئاً إلى ما كان عليه إذا ما امتنع شارب الخمر عن المسكرات إمتناعاً تاماً ﴿ فَمَن تَابَ مِنۢ بَعْدِ ظُلْمِهِۦ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ ٱللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾

٢) ارتفاع ضغط الدم:

وجد الباحثون علاقة بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المسكرات بغض النظر عن العوامل الأخرى كالتدخين والسمنة.

وقد يعود ضغط الدم إلى ما كان عليه إذا ما توقف المريض عن شرب الخمر.

٣) مرض البرى برى القلبي:

وفيه يحدث استرخاء وضعف في القلب ناجم عن نقص فيتامين الثيامين ويستجيب هذا المرض لجرعات كبيرة من هذا الفيتامين.

٤) مرض الشرايين الإكليلية في القلب:

ينجم هـذا المـرض عن تضيق في شرايـين القلب نتيجـة تصلب في تـلك الشرايين وحين يقوم المريض بمجهود عضلي أو ينفعـل ويغضب فإن ذلـك يؤدي إلى نقص في كمية الدم التي تغذي القلب مما يُحدث أزمة في القلب (ذبحة قلبية) يشكو فيها المـريض من ألم شديـد في منتصف صدره، وليس هنـاك من شك في أن شاربي الخمر هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشرايين.

٥) اضطراب نظم القلب:

وفيـه يشكو المـريض من الخفقان، وقـد تبطيء ضربـات القلب أو تسرع أو تصبح غير منتـظمة. وقـد تنجم هذه الاضـطرابات عن تنـاول كميـة قليلة من الكحـول لا تتجاوز كـأسين من البـيرة أو ما يعـادلها. **« مـا أسكر كثـيره فقليله حرام»** . **(صحيح الجامع الصغير ٥٥٣٠)**

ولا تعرف بدقة الآلية التي يمارس بها الكحول هذا التأثير.

وقد يشعر شارب المسكرات بخفقان لمدة مختلفة، وقد يحس بأن قلبه قد توقف لخفقة واحدة أو أكثر ثم يعود القلب لضرباته الطبيعية.

ويـزول هذا المـرض عادة إذا مـا امتنع شـارب الخمر عن ذلـك هذا مـا قـد يحـدث عند الأصحـاء، أما إذا كـان شارب الخمـر مصابـاً بـالأصـل بمـرض في شرايين القلب فإن الكحول قد يؤدي إلى اضطرابات مميتة في نظم القلب، وهذا أحد أسباب الموت الفجائي عند شاربي الخمر. (١٣٢).

قال النبي عليه الصلاة والسلام:

«موت الفجاءة أخذة أسف»

(رواه أحمد وابو داود) (صحيح الجامع الصغير ٦٦٣١)

المسكرات والسرطان:

من الثـابت علميـاً أن للكحـول عـلاقــة بسرطـان الفم والمـريء والبلعـوم والرغامي والكبد. فقد أظهرت الدراسات العلمية أن الكحـول مادة مسرطنـة.

ودلت الدراسات على أن التعرض المزمن للكحول يزيد من معدلات حدوث السرطانات وعلى الأخص سرطان المريء والكبد. وتزداد نسبة حدوث سرطان الجهاز الهضمي بدءاً بالفم والبلعوم وانتهاءاً بالمستقيم (١٣٢).

المسكرات والتشوه الخلقي:

اثبت الباحثون أن للكحول فعلاً مشوهاً للأجنة، إذ تحدث اختلالات عقلية وجسدية في الوليدين من أمهات يشربن الخمر.

وقد أجريت تجارب على الفئران فتبين أن شرب الخمر يسبب تشوهات في تكوين الفئران كما أنه يسبب تخرباً في الصبغيات عند الإنسان وحين يستقلب الكحول في الكبد تنتج عنه مادة تسمى أسيت ألدهايد Acetaldehyde، وتعتبر هذه المادة مشوهة للصبغيات وتؤدي إلى تشوه خلقي عند الوليد، وتسبب السرطان.

قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾

(المائدة ٩٠)

وقال عليه الصلاة والسلام:

«مدمن الخمر كعابد وثن»

رواه البخاري في تاريخه والبيهقي

(صحيح الجامع الصغير ٥٨٦١)

الفصل الثاني والثلاثون

ماذا ينبغي ان تعرف عن الأيدز

انتشار الإيدز:

بدأت حالات الإيدز بالظهور في أواسط عـام ١٩٨١ حينما اكتشفت حـالات من التهـاب الرئـة بطفـيلي يـدعى Preumocystis Carini وحـالات من أورام جلديـة تدعى Kaposi Sarcoma عنـد رجال شـاذين جنسياً Homosexuals في لوس أنجلوس وكاليفـورنيا ونيـويورك في الـولايات المتحـدة. ومنذ ذلـك الحين والمرض يزداد انتشـاراً في العالم وبلغ عـدد الحالات في عـام ١٩٨٩ حوالى ١٠٠ ألف حالة منها ٥٥٠٠٠ حالة في الولايات المتحدة وعشرة آلاف حالة في أوروبـا وعشرة آلاف في أفريقيا، إلا أن الخبراء يقدرون عدد الحالات من مرض الإيدز بـأكثر من ذلـك بكثير. ويعتقـد الدارسـون أن عدد حـالات الإيدز في أمـريكـا سيبلغ أكـثر من ٢٧٠,٠٠٠ حـالـة في عـام ١٩٩١ وأن عـدد الـوفيـات سيبلغ ٥٠٠٠ حالة سنوياً، وحينئذٍ تقدر تكاليف هذا المرض بأكـثر من ٧٠ بليون دولار (في حين كانت تكاليفه تقدر بـ ٥ بلايين دولار عام ١٩٨٤).(١٣٩) .

وتتضاعف حالات الإيدز في الولايات المتحدة مرة كل عشرة أشهر. ويشكل الشـاذون جنسياً ٨٤٪ من المـرضى المصابـين بالإيـدز في بريـطانيا، وتكـثر نسبة الإيدز في سان فرانسيسكو ونيويورك حيث تستوطن أوكار أهـل اللواطة والـذين يتعاطون حقن المخدرات.

وقد تبينّ أن ٨٤٪ من الحـالات التي شخصت في عام ١٩٨١ بمـرض الإيدز قـد ماتـوا وأن ٣١٪ من الذين شُخّص لـديهم المرض في عـام ١٩٨٤ قد لاقـوا حتفهم أيضاً ﴿ وَمَن يُعْرِضْ عَن ذِكْرِ رَبِّهِۦ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا ﴾.

(الجن ١٧)

ويعتقد خبراء الإيدز أن متوسط الحياة بعد تشخيص المـرض يبلغ حوالى ١٩ شهراً فقط عند الـذين يصابـون بذات الـرئة بـالطفيـلي المسمى Pneumocystis Carini في حـين يبلغ متوسط الحيـاة ٣١ شهراً عنـد الذين يـظهـر لـديهم أورام الجلد من نـوع Kaposi Sarcoma كعـلامة أولى عـلى المـرض. والشيء المثـير للانتباه أن ٤٪ من الشاذين جنسياً كانوا مصابين بالفيروس (رغم عدم وجود أية أعراض في ذلك الحين) في عام ١٩٧٨ وفي عـام ١٩٨٠ ارتفعت نسبة الإصـابة بـالفيروس إلى ٢٤٪ ومن ثم بـدأت حالات الإيـدز بالـظهور. وقـد كـان عـدد المصابين بفيروس الإيدز من الشاذين جنسياً في بريطانيـا عام ١٩٨٢ لا يتجـاوز الـ ٤٪ وخـلال عـامـين فقط وصلت النسبـة إلى ٢١٪. ويحـاول الكثـير من المختصين بالإيدز أن يزيلوا وصمة العار عن هؤلاء فيدَّعون أن أي إنسـان يمكن أن يصاب بالإيدز وذلك بعد أن أصبحت كلمة الإيدز لدى عامة الناس مرتبـطة باللواطة. وبـدأت الدراسـات تظهـر أن الإيدز مـرض لا يقتصر على الشاذين جنسياً بل يتعداهم إلى غيرهم ممن يمارسون العلاقة الجنسية مع النساء.

ولكن مَنْ هؤلاء الناس؟ إنهم إما أولئك الرجال الذين يتعـاطون الجنس مـع الكثير من الفتيات، يغير الواحد منهم الفتاة كل يوم إن لم يكن في أقل من يوم، أو أولئـك العاهـرات السـاقـطات اللواتي يبعن أجسادهن في سـوق البغـاء، أو أولئك اللواتي يتعاطَيْنْ المخدرات. وقد حدثت حالات الإيدز عند النساء أيضاً، ففي الولايات المتحدة بلغت نسبة اصـابات النسـاء ٧٪ من حالات الإيـدز وفي بريطانيـا بلغت ٣٪ من الحالات. إلا أن هـذه الحالات حـدثت إما عند البغايا Prostitutes أو عنـد من يتناولن المخدرات عامـة. وأظهرت دراسـة حديثـة أن عـدداً كبيراً من الشـاذين جنسياً يتعـاطى اللواطـة مـع الكثـير من الـرجـال ولا يقتصرون عـلى رجل واحـد، كما يحـاول الأطبـاء في الغـرب أن ينصحـوا هؤلاء الشاذين.

ويخلص البروفسور أدلر من لندن والخبير بمرض الإيدز إلى القول إن عدد حالات الإيدز سيستمر بالإزدياد في البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء وبأن التغير في سلوك اللوطيين - من إقلال عدد الرجال الذين يمارسون معهم الجنس - في بريطانيا وأمريكا لن يؤدي إلى بطء انتشار هذا الوباء في الوقت الحالي. وتفيد آخر الأرقام عن الإيدز أن داء الإيدز قد انتشر إلى ١١٣ دولة وأنه سيصيب ١٠٠ مليون شخص خلال الأعوام العشرة القادمة ويعتقد حالياً بأن ١,٥ مليون شخص مصابون بالفيروس وأن حوالى ٢٠ - ٣٠٪ من هؤلاء سيصابون بأعراض المرض خلال الخمسة أعوام القادمة. ويشكل الشاذون جنسياً والمدمنون على المخدرات ٩٠٪ من المصابين بالإيدز. أما عن عدد اللواطين في الولايات المتحدة فيقدر بـ ٢,٥ مليون لوطي (يقتصر على اللواطة فقط) إضافة إلى أن هناك ما بين ٢,٥ - ٧,٥ مليون ممن يمارسون اللواطة بشكل متقطع. أما عدد المدمنين على المخدرات فيبلغ حوالى ١,٣ مليون نسمة. وبلغت نسبة حالات الإيدز التي انتقلت عن طريق علاقات جنسية بين الرجال والنساء حوالى ٤٪ فقط وهذه نشأت في معظمها عن علاقات جنسية مع مدمني المخدرات أو مع المومسات. ويقدر أن ٢٪ من الحالات حدثت عند من نقل له الدم عام ١٩٨٥ في أمريكا و١٪ من الحالات حدثت عند المصابين بمرض الناعور نتيجة نقل الدم أو مكوّناته. ويقدر الخبراء أن ٧٠٪ من المصابين بالناعور في أمريكا والبالغ عددهم ٢٠,٠٠٠ شخص يحملون فيروس الإيدز. (١٣٤) (١٣٥) (١٣٧).

تأثيرات الإيدز على السلوك الاجتماعي في الغرب:

ماذا حدث في أمريكا عقب انتشار وباء الإيدز؟

يقول الدكتور جورج دينا في مقالة نشرت له في المجلة الطبية البريطانية (B.M.J.) في شهر آب عام ١٩٨٧: «إن تظاهرات الشاذين جنسياً في الشوارع قد اختفت، والحمامات العامة قد أغلقت أبوابها، والدعوة إلى الطهارة والعفة والزواج من امرأة واحدة قد عادت للظهور، وأن الخوف من الإيدز قد يعيد القيم الأخلاقية والاجتماعية التي كانت في الخمسينات إلى الظهور، وأن تقديس الفتاة العذراء سيعود من جديد». (١٣٦).

هـذا ما يقـوله الـدكتـور دينا في مقـالـة مـطولـة نشرت في واحـدة من أوثق المجلات الطبية في بريطانيا نعم... الطهارة... العفة. كلمات أصبحت تتردد على شفاه الملايين بعد أن غابت عبر الآفاق واختفت وراء الحجب خلال السنين الثلاثين الماضية منذ أن بدأ التحرر وانتشرت الإباحية الجنسية في الغـرب وتبعها الشرق إتباعاً أعمى دون أن يدري إلى أين يسير.

عودة الإنسان إلى فـطرته. إلى صبغـة الله وإلى شرع الله الذي حـرم اللواط قبـل أن يخلق الإنسـان. عـودة النـاس إلى الأخـلاق... إلى احـترام العـلاقـة الجنسية الشريفة بين الزوجين... إلى تقديس العـذرية والطهـارة والعفة. تلك هي الدعوات التي تتردد على الشفاه.

لقـد شـاءت إرادة الله أن يبعث في القـرن العشرين تنينـاً كـاسـراً يـوقظ الراقدين، ويبعث الرعب في قلوب الذين أعمى أبصارهم زيف الحضارة وظنوا أن الجنس كالطعام يترددون عليـه حيث شاؤوا وأنَّى أرادوا دون أن يكـون هناك نظام أو رادع أو اعتبار.

لقد تخبطت حضارة القرن العشرين في حرية الجنس فما تركت من فضيلة إلا وعبثت بها، ولا شرف وعفة إلا وحـطمت أركانـه، ولا كرامـة للمرأة إلا ودنستهـا. ولكن إلى متى؟... إلى متى ذاك الضلال وإلى أين تسير في خطوات الشيطان؟

كان مرض الإيدز صيحة أضجت الغرب في مضاجعهم وكان الإيدز وصمـة عار على الذين عزفوا عن الزواج وابتغوا اللواطـة مذهبـاً لهم. وإذا كانت الأوسـاط الرسمية في إنجلترا خاصة والغرب بشكل عـام لا تجرؤ عـلى القول بـأن اللواطة أمر غير طبيعي خوفاً من نقمـة الشاذين جنسيـاً وشن نار غضبهم عـلى الدولـة، فإن الكثير من الناس يدرك حقيقة الأمر، ولكن الخـوف من قول الحق قـد طبع على قلوبهم فهم لا يتكلمون. ولقد تابعت شخصيـاً حلقات نقـاش على شـاشة التلفـزيون في بـريطانيـا خلال السنـوات الماضيـة، ولم يكن هناك من يجـرؤ على التفوه بإدانة اللوطية أو التنديد بها أو حتى التصريـح بأنها سلوك غير طبيعي.

طمأنة الناس:

لا شك بأن بعض حالات الإيدز قد حدثت دون معـرفة أسبـابها، ومن هذه

الحالات ما ذكر في مقالة نشرتها المجلة البريطانية عن حالة أسقف من تكساس عاش حياة لا يرقى إليها الشك إلا أنه كان يعمل مع اناس مصابين بداء الإيدز.

ومع هذا فإن المسؤولين يستمرون في طمأنة الناس أن احتمال الإصابة بفيروس الإيدز عن طريق غير جنسية احتمال ضئيل جداً حيث أن المرض يمكن أن ينتقل عن طريق تشققات في الجلد أو التهاب جلدي أو عن طريق العدّ (حب الشباب).

ويتابع الدكتور دينا في مقالته في المجلة الطبية البريطانية (B.M.J.) فيقول:

«ومع هذا فإن الناس يتراكضون هرباً وذعراً من الإيدز. ففي الولايات المتحدة ذكرت حوادث احتج فيها الآباء ضد إدخال أطفال مصابين بالإيدز إلى المدرسة!!

وبعض هذه الحالات وصلت إلى المحاكم القضائية التي قررت قبول هؤلاء الأطفال في المدرسة، طالما تعهدت المدرسة بأخذ الاحتياطات الكافية للوقاية من العدوى. ويُذكر بعض مرضى الإيدز انهم عزلوا في المستشفيات، وتركوا وحيدين... وكانت أواني الطعام تترك لهم عند باب الغرفة فلا أحد يجرؤ على الدخول عليهم.

وقد أظهرت الاحصائيات التي نشرت في عدد من المجلات العلمية، أن العديد من الأطباء يكرهون معالجة مرضى الإيدز. وأن الكثير من الأطباء يدعو إلى إعطاء حرية الاختيار للطبيب فيما إذا كان يريد أن يشرف على علاج مرضى الإيدز أم لا». (١٣٦).

ونقرأ عن محاكمات ودعاوى أقامها بعض مرضى الإيدز حيث أصيبوا بهذا الداء نتيجة علاقة جنسية مع اناس مصابين بالمرض إلا أنهم اخفوا عن شركائهم هذه الحقيقة واستمروا في اللواطة مع أناس سليمين. ويدعو كثير من المسؤولين في الولايات المتحدة إلى إجراء فحص إلزامي لفيروس الإيدز عند

المساجين والمهاجرين إلى الولايات المتحدة وعند الحوامل والمرضى في المستشفيات وخصوصاً عند أي مريض يدخل المستشفى لإجراء عملية جراحية.

ولكن هل يخنع أولئك الشاذون؟ وهل يقبلون بشيء من هذا...؟ كلا، إنهم يهاجمون هذه المقترحات بعنف ويحتجون بأن من وجد عنده هذا الفيروس فإنه سيحرم من العمل أو التأمين على الحياة، أو حتى دخول المدارس أو المؤسسات وغير ذلك!!

وقد قررت أخيراً السلطات القضائية في ولاية تكساس إلزام إجراء فحص الدم لهذا المرض عند كل من يعزم على الزواج.

وفي ولاية ألينوس أعطى القانون الدولة حق متابعة أثر شركاء المريض في العملية الجنسية، وحجر كل حامل للفيروس يعلم منه أنه ينشر المرض.

وماذا حدث أيضاً في الولايات المتحدة؟

يقول الدكتور دينا في المقالة نفسها:

> «إن المؤسسات التي تنتج الأفلام الجنسية المبتذلة قد أصيبت بالذعر وتدهور إنتاجها، حيث أن الممثلين يخشون الآن من القيام بالعمل الجنسي أمام الكاميرا مع شريك آخر لا يعرف حاله فيما إذا كان مصاباً بهذا الفيروس أم لا». (١٣٦).

سبحانك يا من دببت الرعب في قلوب أولئك المفسدين الذين ما توانوا عن إفساد الناس لحظة واحدة. انتجوا ما يدعى «بالأفلام الزرقاء» التي تصور المشاهد الجنسية بطريقة مقززة. وانتشرت أفلام الفيديو هذه في كل مكان، فدخلت بيوت المسلمين سراً أو علناً، ليلاً أو نهاراً، تعرض في البيوت فيشاهدها الآباء والأمهات فتثور غرائزهم، وتشيع فاحشة الزنى واللواطة بين الناس. ويختلس النظر إلى تلك الأشرطة أطفال وبنات... فإذا بهم يرون ما لا تصدقه العيون فتلتهب مشاعرهم الجنسية وتحترق أعصابهم، فأين المفر؟... هم صغار لا يصلحون لزواج بعد وهم أطفال ما عرفوا عن الجنس سوى ما

شاهدوه في هذه الأشرطة اللعينة. فيسعى الشاب إلى تغرير فتاة بشتى الوسائل، وحين يرى الأب ما صنع ابنه يشتاط غضباً ويثور فلا تهدأ له عاصفة ولا تسكن له جانحة. الأب هو الذي أدخل هذه الأشرطة الدنيئة إلى بيته... هو الذي ارتكب جريمة يجد عقابها عند الله عاجلاً أم آجلاً. أليس هو الذي جلس مع رفاق السوء جلسات طوالاً يشاهد معهم هذه الأفلام المثيرة...؟ أليس هو الذي جاهر ربه بالعصيان...؟

حذار حذار أيها الناس. حذار من هذه الأفلام، فكم دمرت من بيوت وكم ألقت أناساً في شباك الزنى وكم حطمت علاقات زوجية شريفة وكم قلد أناس ما يرون فارتكبوا ما حَرَّم الله وشذوا عن الصراط المستقيم... والرسول ﷺ قال: «ملعون من أتى امرأة في دبرها».

رواه أحمد وابو داود (صحيح الجامع الصغير ٥٨٨٩)

ويقول عليه السلام: «لتركبن سنن من كان قبلكم شبراً بشبر وذراعاً بذراع، حتى لو أن أحدكم دخل حجر ضب لدخلتم، وحتى لو أن أحدهم جامع امرأته في الطريق لفعلتموه»

رواه الحاكم (صحيح الجامع الصغير ٥٠٦٧)

من هم الذين يصابون بداء الإيدز؟

١) الشاذون جنسياً (Homo Sexual) أو ثنائي الجنس (Bisexual):

يشكل الرجال ٩٠ ـ ٩٥٪ من حالات الإيدز في العالم خارج أفريقيا. وثلث هؤلاء إما ممن يتعاطى اللواطة أو ممن يمارس العملية الجنسية مع الجنسين (Bisexual) ويعزى انتقال داء الإيدز عند الشاذين جنسياً إلى التعرض للسائل المنوي أو للدم أثناء الوطء الشرجي. وكلما ازداد عدد الناس الذين يمارس معهم اللوطي العملية الجنسية كلما كان حظه أكبر بالإصابة بهذا المرض.

وقد أجريت حديثاً دراسة في الولايات المتحدة عند المصابين بالورم العفلي كابوسي (Kaposi Sarcoma) (وهو أحد التظاهرات التي يبدأ بها المرض) فتبين أن ٥٠٪ من هؤلاء المرضى كانوا يمارسون اللواطة مع أكثر من عشرة أشخاص في الشهر الواحد حتى أن منهم ـ كما تذكر هذه الدراسة ـ من وصلت به الدناءة

والقذارة إلى ممارسة اللواطة مع أكثر من ألف شخص في العام الواحد.

أهذا تصرف يقوم به إنسان أم حيوان، معاذ الله ـ أن يصل الحيوان إلى ذلك المستوى من الدناءة والحقارة والخسة. قال تعالى: ﴿ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴾ ومنذ انتشار هذا المرض تشكلت جمعيات ومؤسسات لتدافع عما يسمى بحقوق هؤلاء الشاذين جنسياً. تبرر تصرفاتهم وتصد عنهم وصمة العار التي لحقت بهم في كونهم أحد أهم أسباب انتشار هذا الداء الخبيث.

أدعى هؤلاء أن مرض الإيدز إن هو إلا كسائر الأمراض الفيروسية، فلم ذاك الهجوم على الشاذين ألا يمارسون هؤلاء الجنس بحرية ووفق ما يرون صواباً؟

ولكن كثيراً من المسؤولين في أوروبا والولايات المتحدة يخشون التصريح علناً بأن هؤلاء الناس ومدمني المخدرات هم الفئة المسؤولة عن انتشار هذا الوباء.

وكذلك فإن الكنيسة في بريطانيا قد عجزت عن إدانة اللواطة، ووصفتها في تقرير نشر في أوائل عام ١٩٨٨ بأنها علاقة أقل من كاملة (Less Than Perfect) فما معنى هذه الكلمة؟ ولماذا رفضت الكنيسة في بريطانيا أن تصرح أن اللواطة عملية غير طبيعية؟

لقد حرَّفوا الكلم عن مواضعه كي ينجوا من ورطة أَلمَّت بهم، كيف وقد اعترف مجلس العموم البريطاني في أواخر الستينات بأن عملية اللواطة عملية طبيعية وبأن من حق أولئك الشاذين أن يمارسوا شذوذهم وفق القانون.

وليس هذا فحسب، بل إن أبواق الإعلام في الغرب، وحتى الأطباء المتخصصين في الإيدز قد بدأوا ـ وقد عميت قلوبهم ـ يصرحون بأن أي امرىء يمكن أن يصاب بالإيدز، وأن الإيدز ليس مقتصراً على أولئك الذين اتبعوا طريق اللواطة أو سبيل المخدرات. وحجتهم في ذلك أن ٧٪ من حالات الإيدز قد حدثت عند أناس غير شاذين بل يقتصرون في ممارسة الجنس على النساء ولكن... هل اقتصر هؤلاء على القيام بالعملية الجنسية مع أزواجهم أم أنهم اتبعوا سبيل الغي والضلال. فالخيانة الزوجية في الغرب شيء عادي، وترينا الاحصائيات التي تنشرها الجرائد والمجلات وتظهر على شاشات التلفزيون

في بريطانيا أنه قلما يوجد هناك من اقتصر في حياته على الممارسة الجنسية مع زوجته. . . وأن الزوجات يخن أزواجهن بالمثل. . . وليس غريباً أن نعلم الحقيقة المرة التي يعانيها الأزواج في بريطانيا، وهي أن واحداً من كل ثلاثة أزواج يطلق زوجته هناك.

فهذا هو حال الإباحية الجنسية في الغرب، وإن هو إلا غيض من فيض مما يحدث في مجتمع اندرست فيه قيم الأخلاق وانحطت به شهوات الجنس في واد سحيق. فهل أرشد الأطباءُ الناسَ إلى أن الطريقة الوحيدة لتجنب داء الإيدز هي أن يقتصر الرجل على علاقة زوجية شريفة؟. . . وهل استطاع الأطباء أن يبينوا حقيقة هذا المرض الخبيث، وأنه لو اقتصر الرجل على علاقته بزوجته والزوجة على علاقتها بزوجها فقط لكان احتمال الإصابة بالإيدز أمراً شبه مستحيل.

إنهم لا يستطيعون أن ينطقوا بالحق لأن كلمة الحق مريرة، ولأن خوفهم من منظمات اللواطة يكاد يقطع أنفاسهم، فهم لا يجهلون الحقيقة، بل ران على قلوبهم، ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَـٰرُ وَلَـٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِى فِى ٱلصُّدُورِ﴾.

إن وسائل الإعلام لا تستطيع أن تهاجم اللواطة في عدد من الدول الأوروبية، فقد أقرَّتها القوانين الإنكليزية، كما أباحت قوانين السويد الزواج بين لوطي ولوطي.

فماذا قال الأطباء لمن شذ في سلوكه الجنسي؟ قالوا لهم أقللوا من عدد من تمارسون معهم اللواطة واكتفوا بالعدد اليسير، واستعملوا الكبود (الرفال) ولا تخشوا بعد ذلك شيئاً. . .

والله لقد خدعوهم، وما انصفوا الناس ولو قالوا كلمة لحق لكان خيراً لهم. فلا الكبود بواقٍ من الإيدز (لا يقي منه قطعياً) ولا الاكتفاء بعدد من الرجال يرد غيلاء ذلك المرض اللعين. فالنفس الدنيئة لا يمكن أن ترضى بالقليل بل تنغمس في المزيد من اللذات والشهوات. . .

وبدأت الدعايات تظهر على شاشة التلفزيون وفي السينما وعلى صفحات الجرائد تحث الناس على استعمال الكبود وتنصح الشباب أن يضعوا في جيبهم

كبـوداً أو أكثر قبـل أن يذهب لفعـل الفـاحشة وأصبـح الشباب يحملونـه وكأنـه الدواء الذي يتناوله المصاب بذبحـة القلب حينما يصـاب بألم في صـدره أو كأنـه «البخاخ» الذي يضعه في فمه مريض الربو حين تنتابه نوبة حادة وأصبح الكبود في أوروبا وأمريكا يباع في كل مكان حتى تجده في مراحيض المـطارات، تشتريـه من الآلات هناك!!!. . .

وأصدرت الجمعية اللوطيـة الشهيرة في بـريطانيـا والمعروفـة باسم (Terrence Higgins Trust) (جمعية ترنس هيغنز) مذكرة دعت فيها الشاذين جنسياً إلى:

١) الإقلال من عدد مَنْ يمارسون معهم الجنس.

٢) تجنب الوطء الشرجي؟

٣) تجنب اللواطة مع الأمريكيين أو مع من أتى من أمريكا. . .!!

٤) تجنب التبرع بالدم.

فهل تعرف من هو ترنس هيغينز هذا؟

فما هو والله بمكتشف الكومبيوتـر ولا هو بحـائز عـلى جائـزة نوبـل للعلوم أو الطب. . . ولا هو مكتشف دواء للسرطان. فمن هو ذلك الذي خلد ذكره؟

إنه أول لوطي بريطاني يموت بمرض الإيدز فقد مـات عام ١٩٨٢ ومنـذ ذلك الحين دخل التـاريخ من بـاب عريض وأنشئت جمعيـة باسمـه تخلد ذكرى ذلـك الرجل العظيم. . .!!

ومن المشـاهد التي أثَّـرت في نفسي برنـامج عـرض على شـاشة التلفـزيون في بريطانيا حول مرض الإيدز، وكان المشاركين في البرنامج قسيس ومحـام وطبيب وآخـرون. ولم يستطع أحـد من هؤلاء أن يدين أهـل اللواطـة إلا ذاك الـطبيب الـذي بينهم. فـماذا قـال الـطبيب؟. . . قـال: إن الشـاذين جنسيـاً ومـدمني المخدرات هم الذين يلامون على انتشار الإيدز وانهم يتحملون مسؤولية سريـان هذا الوباء. . .

فماذا حدث في جمهور المشاهـدين؟ لقد شـاهدت ذلـك بأم عيني، شـاهدتهم يثورون عليه وكأنه إنسان مجرم قتل مئات الناس وانتهك أعراضهم. ثاروا عليـه

وشتمـوه (وهذا منـظر غير مـألوف عـلى شاشـة التلفزيـون البريـطاني) وصرخـوا وضجوا في صراخهم وقالوا له: العار العار عليك يا حضرة الطبيب(Shame on You).

واستمر الهجوم عليه وانهالت الشتائم وكـأنها وابل من المـطر ولم يستطع ذاك الطبيب أن يتفوه ولو بكلمة ولولا تدخل مقدم البرنامج لتهدئـة الحضور لحـدث ما لم يكن بالحسبان!!

ألم يقـل رسول الله عليـه الصلاة والسـلام «أفضـل الجهـاد كلمـة حق عنـد سلطان جائر» فمن يستطيع أن يهـاجم اللواطة؟ من يَستـطيع أن يجـرؤ بالحقيقـة ويعلنها صريحة واضحة هناك؟

انتبهوا أيها المسلمون إلى ما يجري في الغرب، وأفيقوا من سباتكم وتجنبوا إتباع طريقهم فسوف يودي بهم إلى التهلكة، وقد شاهـدنا الآلاف من مـرضى الإيدز يموتون كل عام.

إنكم والله إن فعلتم هـذا فسوف تنتشر عنـدك أمـراض لم تكن من قبلكم، هكذا الرسول عليه الصـلاة والسلام يقـول «لم تظهـر الفاحشـة في قوم قط حتى يعلنـوا بهـا إلا فشـا فيهم الـطاعـون والأوجـاع التي لم تكن مضت في أسـلافهم الذين مضوا».

(اخرجه الحاكم وابن ماجه)

لقد غضب الله على قوم لوط لما طغوا بشهواتهم، فأحل بهم الدمار، والتاريخ يعيد نفسه... وأن الله لبالمرصاد.

ألم ينزل الله على قوم لوط حجارة ترميهم من كل حدب وصوب؟

ألم يدمرهم الله من حيث لم يحتسبوا؟

والله تعالى لم يرسل حجارة ولا صواريـخ في هذا العصر ليدمـر به من خـالف فطرة الله وشذ في طريق الهوى والرذيلة والضلال، بل أرسل لهم فيروساً صغيراً

لا يرى إلا بالمجاهر الالكترونية وتحداهم به وقال لهم: ﴿ وَلَنُذِيقَنَّهُم مِّنَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَدْنَىٰ دُونَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾.

(السجدة ٢١)

وقال: ﴿ وَلَعَذَابُ ٱلْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴾

(القلم ٣٣)

٢) مدمنو المخدرات:

يقدر عدد المدمنين على المخدرات المستعملة بالوريد في بريطانيا بـ ٦٠,٠٠٠ - ١٥٠,٠٠٠ شخص وأغلب هؤلاء يشترك مع غيره في استعمال الحقن الوريدية فيستعمل الأبرة الوريدية ثم يعطيها لغيره لكي يحقن نفسه جرعة المخدرات، وبهذه الطريقة ينتقل فيروس الإيدز من مدمن لآخر. ويتراوح عدد حاملي فيروس الإيدز من ٦٪ من المدمنين في بعض مناطق بريطانيا إلى ٨٧٪ في بعض مناطق الولايات المتحدة.

وتشير الاحصائيات الطبية إلى أن ٥٠٪ من المدمنين في بريطانيا يحملون فيروس الإيدز ﴿ وَمَا ظَلَمْنَٰهُمْ وَلَٰكِن كَانُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾ وقد انشئت عيادات خاصة تمنح الأبر مجاناً للمدمنين لكي يتجنبوا استعمال الإبر المستعملة سابقاً من أجل أن يحدُّوا من انتشار المرض بين مدمني المخدرات.

٣) مرض الناعور:

يحدث مرض الناعور نتيجة غياب وراثي لأحد عوامل التخثر (العامل الثامن) مما يؤدي إلى خلل في تخثر الدم. ويظهر المرض عند الرجال فقط بينما تحمل النساء المرض ولا تصاب به وتنقله إلى ابنائها وبناتها.

ويتعرض هؤلاء المرضى للنزف لدى تعرضهم للرضوض أو الاصابات، ولذا فهم عادة يحتاجون لنقل الدم من فترة إلى أخرى، والأفضل من إعطاء الدم إعطاء العامل الثامن نفسه والذي يستخلص من دم المتبرعين بالدم. ولما كان تحضير أمبولة واحدة من العامل الثامن يحتاج إلى العديد من ليترات الدم،

لذلك فقد كانوا هؤلاء المرضى ـ وللأسف ـ معرضين للإصابة بفيروس الإيدز عن طريق عينات الدم التي أخذت قبل أن يتم وضع القيود لفحص دم الإنسان المتبرع بالدم للتأكد من خلوه من فيروس الإيدز.

وكان أول حالة من حالات الإيدز عند مرضى الناعور قد شخصت في الولايات المتحدة عام ١٩٨٢، ومنذ ذلك الحين وحتى الآن فإن العديد من حالات الإيدز قد اكتشفت عند هؤلاء المرضى الذين لا ذنب لهم ولا جريمة. فقد أعطوا دماً احتوى على الفيروس قبل سنوات، وكانت النتيجة اصابتهم بهذا المرض.

وتنصح «جمعية مرض الناعور» المصابين بهذا المرض:

١) استعمال الكبود (الرفال) أثناء الجماع مع مادة لزجة وقاتلة للنطاف،
٢) تجنب مشاركة الآخرين بفراشي الأسنان؛
٣) يجب على زوجات المصابين بالناعور أن لا يتبرعن بالدم.

٤) أمراض أخرى احتاج فيها المريض لنقل الدم:

لا شك في أن هناك أناس أبرياء آخرين كانوا ضحية هذا المرض. فقد نقل لهؤلاء في السابق دمٌ بسبب اصابتهم بأمراض دموية أخرى لفقر الدم المنجلي Sickle celle anemia أو الثالاسيميا Thalasmia أو بسبب عمليات جراحية أو نزوف أو أسباب أخرى. ولم يكن يجري في السابق عالمياً فحوص مخبرية على الدم المتبرع به للتأكد من سلامته من مرض الإيدز، ولهذا فقد يصيب عدد نادر من هؤلاء الأبرياء بالإيدز. وليس لهؤلاء جرم ولا ذنب. ولكن بحمد الله فقد أصبحت بنوك الدم تجري هذا الفحص روتينياً على كل دم متبرَّع به. وبذلك فيلاش احتمال حدوث الإيدز عن هذا الطريق.

المراجع العربية

القرآن الكريم

محمد فؤاد عبد الباقي : المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم . بيروت ، دار الجيل ، ١٩٨٧ .

كتب التفسير :

محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي : الجامع لأحكام القرآن . بيروت ، دار الكتب العلمية ، ١٩٨٨ .

محمد فخر الدين الرازي : تفسير الفخر الرازي . بيروت ، دار الفكر ، ١٩٨٥ .

ابن جرير الطبري : جامع البيان عن تأويل القرآن . مصر ، مطبعة مصطفى البابي الحلبي ، ١٩٦٨ .

ابن كثير : تفسير ابن كثير . بيروت ، دار القرآن الكريم ، ١٩٨١ .

محمود بن عمر الزمخشري : الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل ، وعيون الأقاويل في وجوه التأويل ، القاهرة . مطبعة الاستقامة .

سيد قطب : في ظلال القرآن . جدة ، دار العلم للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .

كتب الحديث الشريف :

ابن حجر العسقلاني : فتح الباري شرح صحيح البخاري . القاهرة ، دار الريان .

الإمام النووي : شرح صحيح مسلم . القاهرة ، دار الريان .

الترمذي : سنن الترمذي . بيروت ، دار الكتب العلمية ، ١٩٨٧ .

النسائي : سنن النسائي . بيروت ، دار الكتاب العربي .

ابن ماجه : سنن ابن ماجه . بيروت ، دار الفكر .
الامام مالك : الموطأ . القاهرة ، دار احياء الكتب العربية .
ابن الأثير : جامع الأصول في أحاديث الرسول . بيروت ، دار الفكر ، ١٩٨٣ .
ابن الأثير : النهاية في غريب الحديث . مكة المكرمة ، دار الباز .
الاتحاد الأممي للمجامع العلمية : المعجم المفهرس لألفاظ الحديث الشريف . استانبول ، دار الدعوة ١٩٨٨ .
ناصر الدين الألباني : صحيح الجامع الصغير وزيادته . دمشق ، المكتب الاسلامي ، ١٩٨٦ .
جلال الدين السيوطي : الجامع الصغير . مصر ، مصطفى البابي الحلبي .
الهيثمي : مجمع الزوائد ومنبع الفوائد . بيروت ، مؤسسة المعارف ، ١٩٨٦ .

كتب اللغة والقواميس :

ابن منظور : لسان العرب . بيروت ، دار صادر .
الفيروز أبادي : القاموس المحيط . مصر ، مطبعة السعادة .
الجوهري : الصحاح . بيروت ، دار الفكر .
اتحاد الأطباء العرب : المعجم الطبي الموحد . دمشق ، طلاس ، ١٩٨٤ .
د . يوسف حتي : قاموس حتي الطبي . بيروت ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٣ .
منير البعلبكي : المورد . بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٩ .

الكتب الصحية :

الامام الذهبي : الطب النبوي . بيروت ، دار مكتبة التربية ، ١٩٨٦ .
ابن قيم الجوزية : الطب النبوي . القاهرة ، دار احياء الكتب العربية ، ١٩٥٧ .
الامام التيفاشي : الشفا في الطب . بيروت ، دار المعرفة ، ١٩٨٨ .
موفق الدين البغدادي : الطب من الكتاب والسنة . بيروت ، دار المعرفة ، ١٩٨٦ .
ابن سينا : القانون في الطب . بيروت ، دار الفكر .
الرازي : منافع الأغذية ودفع مضارها . بيروت ،دار احياء العلوم ، ١٩٨٥ .
د . العودات د . لحام : النباتات الطبية . دمشق ، الأهالي للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
د . محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث . بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٧ .
الغساني : حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار ، دار الغرب الاسلامي ، ١٩٨٥ .
د . حسان شمسي باشا : زيت الزيتون بين الطب والقرآن . دار المنارة ، جدة ١٩٩١ .

د. حسان شمسي باشا: أول طعام أهل الجنة زيادة كبد الحوت: الأسرار الطبية الحديثة للسمك وكبد الحوت. دار المنارة. جدة ١٩٩١.

د. حسان شمسي باشا: معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي: حقائق وبراهين. مكتبة السوادي. جدة ١٩٩٠.

د. حسان شمسي باشا: الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل. مكتبة السوادي، جدة ١٩٩١.

المراجع الأجنبية

1 - Martindale Pharmacopia 1989.
2 - British National Formulary, London British Medical Association 1989.
3 - Tull A.
Food and Nutrition, Oxford, Oxford University Press 1989.
4 - Sharon M.
Complete Nutrition, London, Prior, 1989.
5 - Shill M.E.
Modern Nutrition, Philadelphia, Lea and Febiger, 1988.
6 - Griffith H. W.
The Vital Vitamin, London, Thorsons, 1988.
7 - Goodman & Gillmon Pharmacogy Text book 1985.
8 - Encyclopedia Britanica, London, 1987.
9 - Braunwald E.
Harrison's Principles of Internal Medicine, New York, McGraw Hill 1987.
10 - Oxford Textbook of Medicine
Oxford, Oxford University Press 1987.
11 - Kumar P. J.
Clinical Medicine, London, Bailliere Tindall 1987.
12 - Stuart M.
Encyclopedia of Herbs and Herbalism, London Black Cat, 1987.
13 - Berhmon R.E.
Nelson's Textbook of Pediatrics
Philadelphia, W. B. Saudners 1987.
14 - Mishell et al
Yearbook of Obstetrics and Gynecology, Yearbook Medical Publishers, Chicago, 1987.

15 - Davies S.
Nutritional Medicine, London, Pan Books 1987.
16 - Bryce-Smith D.
The Zinc Solution, London, Central Arrow 1987.
17 - Thorsons Editorial Board
Cider Vinegar, Wellingborough, Thorsons, 1987.
18 - Everyman's Encyclopedia
London, Octopus Books, 1986.
19 - Guyton A.C.
Textbook of Medical Physiology, Philadelphia, W. B. Saunders 1986.
20 - Yudkin B.
The Penguin Encyclopedia of Nutrition, London, Penguin Books, 1986.
21 - Burkitt D.
Don't Forget Fibre in Your Diet, New York, Arco, 1984.
22 - Garland S.
The Herb and Spice Book, London, Frances Lincoln Publishers 1985.
23 - Pike R.L.
Nutrition: An Integrated Approach, New York, J. Wiley 1984.
24 - Wagner H.
Economic and Medicinal Plant Research, London, Academic Press, 1985.
25 - Bratler, T.E.
Alcoholism and Substance Abuse, New York, The Free Press, 1985.
26 - Carper, J, The Food Pharamacology 1989.
27 - Gray C.H.
Hormones in Blood, London, Academic Press 1983.
28 - Debakey M.E.
The Living Heart Diet, New York, Raven Press, 1984.
29 - Grieve M.
Modern Herbal, New York, Jonathon Cope, 1984.
30 - Crockett J. H.
Herbs, Nederland, Time-Life International, 1979.
31 - McCane, Widdonson's
The Composition of Foods, London, HMSO 1979.
32 - Kamal H.
Encyclopedia of Islamic Medicine, Cairo 1975.
33 - Crockett J. H.
Fruits and Vegetables, Nederland, Time-Life international 1978.
34 - Prassad
The Clinical and Nutritional features of trace elements, New York, 1987.

35 - Mattson, F.H.
«A Changing Role for Dietary Monounsaturated Fatty Acids.» Journal American Dietary Association 1989, 387-91.
36 - Trevison, M.,
«Consumption of Olive Oil, Butter, and Vegetable Oils and Coronary Heart Disease Risk Factors.» JAMA, 1990, 263-92.
37 - Keys, A., et al.
«The Diet and 15-Year Death Rate in the Seven Countries Study.», American Journal of Epidemiology (December 1986) 124 (6): 903-915.
38 - Oliver, M.F.
«Dietary Fat and Coronary Heart Disease.», British Heart Journal 1987, 58: 423-8.
39 - Grundy, S.M.
«Comparison of Monounsaturated Fatty Acids and Carbohydrates for Lowering Plasma Cholesterol.», New England Journal of Medicine (March 20, 1986) 314 (12): 745-748.
40 - Ferro-Luzzi, A., et al. Strazzullo P, Scacciri C, et al
«Changing the Mediterranean Diet: Effects on Blood Lipids.» American Journal of Clinical Nutrition (November 1984) 40: 1027-1037.
41 - Mensink, R.P.,
«Effect of Monounsaturated Fatty Acids Versus Complex Carbohydrates on High-Density Lipoproteins in Healthy Men and Women.», Lancet 1987, I: 122.
42 - Williams, P.T., et al. Fortmann sp, Terry RB et al
«Association of Dietary Fat, Regional Adiposity, and Blood Pressure in Men.», JAMA, 1987, 257: 3251-6.
43 - Sanders, T.A.B.
Fish and Coronary Artery Disease, British Heart Journal 1987, 57: 214-9.
44 - Nestel P. J.
Fish Oil Alternate the Cholesterol Induced Rise in Lipoprotein Cholesterol, American Journal Clinical Nutrition, 1986; 43: 752-7.
45 - Norris P.G., Jones C.J.H., Weston, M. J.
Effect of Dietary Supplementation with Fish Oil on Systolic Blood Pressure in Mild Essential Hypertension, British Medical Journal 1986; II: 104-5.
46 - Singer, P., al. «Long-Term Effect of Mackerel Diet on Blood Pressure, Serum Lipids and Thromboxane Formation in Patients with Mild Essential Hypertension.» *Atherosclerosis* (1986) 62:259-265.
47 - Kromhout, D., et al. «The Inverse Relation between Fish Consumption and 20-Year Mortality from Coronary Heart Disease.» *New England Journal of Medicine* (May 9, 1985) 312 (19): 1205-1254.

48 - Sanders TAB
Fish and coronary artery disease Br. Heart J. 1987, 57: 214-9.
49 - Editorial,
Fish oils in rheumatoid Arthritis Lanct 1987, II, 720-1.
50 - Bjorneboe A.
Effect of dietary supplementation with Fatty acids on clinical manifestations of Psoriasis, Br. J. Der. 1988; 118:77-88.
51 - Bjorneboe. A.
Effect of dietary supplementation with eicosapentaenoic acid in the treatment of atopic dermatitis Br. J., Der 1987, 117:463-9.
52 - Leaf A:
Cardio Vascular effect of n 3 Fatty, Acids. N. Engl J. Med 318:542-57.
53 - LEE TH
Benefits from oily Fish.
B.M.J. 1988, 297:1421-2.
54 - Editorial
Fish oil, Lancet 1988, I, 1081-3.
55 - Natow A.
Henna, Cutis, 1986, 37.
56 - Natow AJ.
Aloe Vera, Fiction or Fact, Cutis 1986, 37, 106-8.
57 - Davis R.K.
Topical Effects of Aloe with Ribonucleic Acid and Vitamin C on adjurant Árthiritis. J. Am Pod, Med. Ass. 1985, 75:229.
58 - Coats BC:
The Silent Healer, A Modern Study of Aloe Vera. Bill C. Couts, Garland, TX, 1979.
59 - Aloe Vera, the Miracle Plant.
Anderson World Books Inc., Mountain View, CA, 1983.
60 - Ship A.G.
Aloe Vera. J. Am Med. Ass. 1977, 238, 1770.
61 - Gow J. F.
Treatment of Stings, British Medical Journal 1949 (5): 1064.
62 - Taylor L.
Treatment of Black Tongue, British Medical Journal 1971, I, 115.
63 - Hyams D.E.
Br. Med. J. 1974, I:150.
64 - Pietrusko R.G.
Am. J Hosp. Pharm. 1977, 34, 291.
65 - Backon J.
Ginger: Inhibition of Thromboxane Synthétase and Stimulation of Prostacyclin: Relevance for Medicine and psychiatry, Medical Hypoth-

eses: 1986; 20: 271-278.
66 - Mowrey, D., B.
Motion sickness, Ginger and Psychophsics Lancet 1982; 1: 655-57.
67 - Henry, C. J. R.
Effect of Ginger on metabolic Rate, Human Nutrition: Clinical Nutrition 1987, 41C, 89-92.
68 - Dorso, Charles R., et al. «Correspondence.» *New England Journal of Medicine* (September 25, 1980) 303 (13): 756-757.
69 - Hurst.
The Heart, New York, McGraw Hill 1990.
70 - Giri, J., et «Effect of Ginger on Serum Cholesterol Levels.» *Ind. J. Nutr. Dietet.* (October 1984) 21:436.
71 - Srivastava, K.C. «Effects of Aqueous Extracts of Onion, Garlic and Ginger on Platelet Aggregation and Metabolism of Arachidonic Acid in the Blood Vascular System: In Vitro Study, *Prostaglandins, Leukotrienese, and Medicine* (1984) 13:227-235.
72 - Odes, H.S., et al. «Pilot Study of the Efficacy of Spent Grain Dietary Fiber in the Treatment of Constipation.» *Israel Journal of Medical Science* (January 1986) 22 (1): 12-15.
73 - Qureshi, A.A., et al. «Suppression of Cholesterogenesis by Plant Constitutents; Review of Wisconsin Contributions to NC-167.» *Lipids* (November 1985) 20 (11): 817-824.
74 - Health and Human Body, Pescus Press, London, 1988.
75 - Kochi, M., et al. «Antitumor Activity of a Benzaldeh de Derivative.» *Cancer Treat. Rep.* (May 1985) 69 (5): 533-537.
76 - Takeuchi, S., et al. «Benzaldehyde as a Carcinostatic Principle in Figs.» *Agric. Biol, Chem* (1978) 42 (7): 1449-1551.
77 - Attrep, K.A., et al. «Separation and Identification of Prostaglandin A1 in Onion,» *Lipids* (1980) 15:1551.
78 - Augusti, K.T., et al. «Patrial Identification of the Fibrinolytic Activators in Onion.» *Atherosclerosis* (1975) 21:409-416.
79 - Bordia, A., et al. «The Effect of Active Principle of Garlic and Onion on Blood Lipids and Experimental Atherosclerosis in Rabbits and Their Comparison with Clofibrate.» *J. Assoc. Phys. Ind.* (1977) 25:509.
80 - Block E.
The composition of Garlic and onion, Sci Am 1985, 114-9.
81 - Davies.
Garlic and onion in CardivVascular dison Preventive Medicine1987,2:
82 - Altman, R., et al. «Identification of Platelet Inhibitor Present in the Melon (Cucurbitacea Cucumis Melo).» *Thrombosis and Haemostatis* (1985) 53 (3): 312-313.
83 - Wieczorek, M., et al. «The Squash Family of Serine Proteinase

Inhibitors. Amino Acid Sequences and Association Equilibrium Constants of Inhibitors from Squash, Summer Squash, Zucchini, and Cucumber Seeds.» *Biochemical and Biophysical Research Communications* (January 31, 1985) 126 (2): 646-652.

84 - Trowell H.
Dietary Fibre in Health and Disease: a 10 year review Modern Medicine 1988, 33: 242-246.

85 - British Medical Association
Diet, Nutrition and Health, London: B.M.A. 1986.

86 - Bingham S., Cummings J.H.
In Medical Aspects of Dietary Fibre Plenum Press, New York, N.Y., 1980: P. 261-284 BEANS.

87 - Anderson, J.W., et al. «Dietary Fiber: Hyperlipidemia, Hypertension, and Coronary Heart Disease.» *American Journal of Gastroenterology* (1986) 81 (10): 907-919.

88 - Anderson, J.W., et al. «Hypocholesterolemic Effects of Qat-Bran and Bean Intake for Hypercholesterolemic Men.» *American Journal of Clinical Nutrition* (December 1984) 40:1146-1155.

89 - Correa, P. «Epidemiological Correlations Between Diet and Cancer Frequency.» *Cancer Research* (1981) 41:3685-3690.

90 - Fleming, S.E., et al. «Influence of Frequent and Long-Term Bean Consumption on Colonic Function and Fermentation.» *American Journal of Clinical Nutrition* (May 1985) 41:909-918.

91 - Dietary Fibre, Fibre-Depleted Foods and Disease Academic Press, London, 1985.

92 - Barker, D.J.P., et al. «Vegetable Consumption and Acute Appendicits in 59 Areas in England and Wales.» *British Medical Journal* (April 5, 1986). 292:927-930.

93 - Sanyal, S.N. «Ten Years of Research on an Oral Contraceptive from Pisum Sativum.» *Science and Culture* (June 1960) 25 (12): 661-665.

94 - Konowalchuk, J., et al. «Antiviral Effect of Apple Beverages.» *Applied and Environmental Microbiology* (December 1978) 36 (6): 798-801.

95 - Reiser, S. «Metabolic Effects of Dietary Pectins Related to Human Health.» *Food Technology* (February 1987) 91-99.

96 - Sable-Amplis, R., et al. «Further Studies on the Cholesterol-Lowering Effect of Apple in Humans: Biochemical Mechanisms Involved. *Nutr. Res.* (1983) 3:325-328.

97 - Best, R., et al. «The Anti-ulcerogenic Activity of the Unripe Plantain Banana (Musa Species).» *British Journal of Pharmacology* (1984) 82:107-106.

98 - Goel, R.K., et al. «Anti-Ulcerogenic Effect of Banana Powder (Musa Sapientum Var. Paradisiaca) and Its Effect on Mucosal Resistance.»

Journal of Ethno-Pharmacology (1986) 18:33-44.
99 - Usha, V., et al. «Effect of Dietary Fiber from Banana (Musa Paradisiaca) on Cholesterol Metabolism.» *Indian Journal of Experimental Biology* (October 1984) 22:550-554.
100 - Kemmett D.
Retinoids in Dermatology, Hospital Update 1988, 1301-13.
101 - Saurat J. H. Ed.
Retinoids: New Trends in Research and Therapy Berlin-Karger 1985.
102 - Colditz, G.A., et al. «Diet and Lung Cancer - A Review of the Epidemiologic Evidence in Humans.» *Archives of Internal Medicine* (January 1987) 147-157-160.
103 - Menkes, M.S., et al. «Serum Beta-Carotene, Vitamins A and E, Selenium, and the Risk of Lung Cancer.» *New England Journal of Medicine* (November 13, 1986) 315 (20) 1250-1254.
104 - Norell, S.E., et al. «Diet and Pancreatic Cancer: A Case-Control Study.» *American Journal of Epidemiology* (1986) 124 (6):894-902.
105 - Robertson, J., et al. «The Effect of Raw Carrot on Serum Lipids and Colon Function.» *American Journal of Clinical Nutrition* (September 1979) 32(9): 1889-1892.
106 - Ziegler, R.G., et al. «Carotenoid Intake, Vegetables, and the Risk of Lung Cancer Among White Men in New Jersey.» *American Journal of Epidemiology* (1986) 123(6): 1080-1093.
107 - Garland., C., et al. «Dairy Vitamin D and Calcium and Risk of Colorectal Cancer: A 19-Year-Prospective Study in Men.» *Lancet* (February 9, 1986) 307-309.
108 - Koopman, J.S. «Milk Fat and Gastrointestinal Illness.» *American Journal of Public Health* (December 1984) 74:1371-1373.
109 - Kumar, N.«Effect of Milk on Patients with Duodenal Ulcers.» *British Medical Journal* (September 13, 1986) 293:666.
110 - Materia, A., et pl. «Prostaglandins in Commercial-Milk Preparations: Their Effect in the Prevention of Stress-Induced Gastric Ulcer.» *Archives of Surgery* (March 1984) 119:290-292.
111 - Mietens, C., et al. «Treatment of Infantile E.coli Gastroenteritis with Specific Bovine Anti-E. coli Milk Immunoglobulins.» *European Journal of Pediatrics* (1979) 132:239-252.
112 - Tockman, M.S., et al. «Milk-Drinking and Possible Protection of the Respiratory Epithelium.» *Journal of Chronic Diseases* (1986) 39 (3): 207-209.
113 - Yoken, R.H. «Antibody to Human Rotavirus in Cow's Milk.» *New England Journal of Medicine* (March 7, 1985) 312:605-610.
114 - Editorial, «Milk Fat, Diarrhoea, and the Ileal Brake.» *Lancet* (March 22. 658, 1986).

115 - Alm, L. «Survival Rate of Salmonella and Shigella in Fermented Milk Products with and without Added Human Gastric Juice: An In Vitro Study.» *Prog. Food Nutr. Sci.* (1983) 7 (3-4): 19-28.
116 - Friend, B.A., et al. «Nutritional and Therapeutic Aspects of Lactobacilli.» *Journal of Applied Nutrition* (1984) 36 (2): 19-28.
117 - Goldin, B.R., et al. «The Effect of Milk and Lactobacillus Feeding on Human Intestinal Bacterial Enzyme Activity.» *American Journal of Clinical Nutrition* (1984) 39:756-761.
118 - Hepner, G., et al. «Hypocholesterolemic Effect of Yogurt and Milk.» *American Journal of Clinical Nutrition* (January 1979) 32:19-24.
119 - Le, M.G., et al. «Consumption of Dairy Product and Alcohol in a Case-Control Study of Breast Cancer.» *Journal of the National Cancer Institute* (September 1986) 77(3): 633-636.
120 - Reddy, G.V., et al. «Antitumor Activity of Yogurt Components.» *J. Food Prot.* (1983) 46:8-11.
121 - Savaiano, D.A., et al. «Nutritional and Therapeutic Aspects of Fermented Dairy Products.» *Contemporary Nutrition* (June 1984) 9(6).
122 - Shahani, K.M. et al. «Properties of and Prospects for Cultured Dairy Foods.» *Soc. Appi. Bacteriol. Symp. Ser.* (1983) 11:257-269.
123 - Vesely, R., et al. «Influence of a Diet Additioned with Yogurt on the Mouse Immune System.» *EOS-Journal of Immunology and Immunopharacology* (1985) 5(1): 30-35.
124 - Hellberg D., Etal, Penile Cancer: as there are epidemiological role for smoking and sexual behaviour? Br. Med. J. 1987, 295: 1306-8.
125 - Persky L, Epidemiology of Cancer of the Penis. Recent results, cancer res. 1977; 60:97-109.
126 - Peters PK,
Parallels in the Epidemiology of Selected Congenital Carcinoma. Journal of the National Cancer Institute 1984, 72:609-15.
127 - Thomas. J.A. Penile Carcinoma and Viruses J. Urology 1982; 128-307.
128 - Task Force Report on circumcision Pediatries, 1989.
129 - Editorial.
Dying, for a drinking lancet 1987, II, 1249-50.
130 - Mc Donnell.
The costs of alchohol misuse. Br. J. Addiction 1985, 80-27-35.
131 - Mayrard,
Measuring the social costs of addictive substances, Br.J. Addiction 1987, 82:701-6.
132 - Bratter T.E, Forrest GG. Alcoholism and Substance Abuse New york, The Free Press, 1985.

133 - Plant. MA.
The Epidemiology of alcohol and illicit drug use Medicine International, 1989, 62: 2538 - 42.
134 - Adler MW.
Epidemiology of HIV infection.
J. Roy Coll; Phys. London 1988, 22: 133 - 5.
135 - Anonymous
First 100,000 Cases & Acquired Immunodeficiency Syndrome, U.S.A.
JAMA, 1989, 262: 1453 - 4.
136 - G. Durea G.
Aids updite.
B.M.J 1987, 295: 492 - 4.
137 - Gill O.N, Adler MW, Day NE Monitoring The Prevalence & H.I.V.
BMT 1989, 299: 1295 - 8.

الفهرس

كتب للمؤلف

باللغة العربية :

١ - معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي : حقائق وبراهين .
مكتبة السوادي ، جدة، ١٩٩١ (الطبعة الثانية) .

٢ - الشفاء بالحبة السوداء بين الإعجاز النبوي والطب الحديث .
مكتبة السوادي ، جدة، ١٩٩١ (الطبعة الثانية) .

٣ - قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة ،
مكتبة السوادي ، جدة، ١٩٩١ .

٤ - الرضاعة من لبن الأم :
مكتبة السوادي للتوزيع . جدة، ١٩٩١ .

٥ - الأسرار الحديثة في الثوم والبصل
مكتبة السوادي ، جدة . ١٩٩١ .

٦ - أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث
مكتبة السوادي ، جدة، ١٩٩١ .

٧ - الثوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن
دار المنارة، جدة، ١٩٩١ .

٨ - زيت الزيتون بين الطب والقرآن
دار المنارة، جدة، ١٩٩١ .

٩ - الأسرار الطبية الحديثة للسمك وكبد الحوت .
دار المنارة، جدة، ١٩٩١ .

١٠ - ارتفاع الكولسترول؛ أسبابه وعلاجه .
مكتبة السوادي ، جدة، (تحت الطبع)

باللغة الإنجليزية :

1. Hope Heartcare Handbook.
Manchester Free Press, Manchester, 1987.

2. Handbook of Coronary Care.
Blackwell Scientific Publication, London, 1990.

وله عشرات المقالات والأبحاث العلمية في أمراض القلب والعناية المركزة نشرت في أشهر المجلات البريطانية والعالمية .

المؤلف

د. حسان شمسي باشا

- بريطاني الجنسية سوري الأصل من مواليد حمص.
- حصل على دكتوراه في الطب من جامعة حلب، ثم على شهادة الدراسات العليا في الأمراض الباطنية من جامعة دمشق بدرجة الشرف الأولى.
- حصل على شهادة الزمالة للكليات الملكية للأطباء في بريطانيا عام ١٩٨١ م، ثم على شهادة زمالة الكلية الملكية للأطباء في إيرلندا.
- عمل في مشافي لندن ومانشستر وبرستون لأكثر من عشر سنوات وحصل على اختصاص بأمراض القلب من مشافي جامعات بريطانيا.
- ألقى العديد من المحاضرات والأبحاث في أمراض القلب في المؤتمرات الطبية التي عقدت في بريطانيا والبلاد العربية.
- نُشرت له عشرات الأبحاث الطبية والمقالات العلمية في أمراض القلب في أشهر المجلات الطبية البريطانية والأوروبية.
- يعمل حالياً رئيس قسم العناية المركزة ومستشار أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة.
- عضو جمعية أطباء العناية المركزة في الولايات المتحدة، وزميل الجمعية الملكية للطب في المملكة المتحدة، وعضو جمعية التغذية البريطانية وزميل جمعية أمراض الصدر في بريطانيا.

هذا الكتاب

- أول كتاب من نوعه يجمع بين الأدلة العلمية الحديثة والأبحاث والتجارب المخبرية التي نشرت في أوثق وأشهر المجلات العلمية الأميركية والأوروبية في السنوات القليلة الماضية، وبين ما جاء في الطب النبوي.
- كتاب علمي في منهجه، فريد في مراجعه، كتاب يؤكد عن طريق الأبحاث العلمية معجزة الرسول ﷺ في أحاديثه عن الطب والصحة.
- كتاب يجمع بين دفتيه ـ بما فيه من معلومات حديثه موثَّقة ـ ما يساعدك على أن تحيا حياة سليمة خالية من الأمراض بإذن الله.
- كتاب يختلف عن الكثير من الكتب التي كتبت في هذا الموضوع، ويستند إلى مراجع علمية حديثة وأبحاث طبية رصينة في الوقاية والعلاج.
- كتاب يتناول بشيء من التفصيل أغذية كشفت عن فوائدها البحوث العلمية الحديثة، كزيت الزيتون وزيت السمك، والثوم، والبصل، والحليب واللبن، والتين، والخل، والشعير، والزنجبيل، وغيرها.

كما يتحدث عن استعمال الصبر والحناء في التجميل كما يراه علماء أميركا. ويتحدث عن مواضيع عديدة في الصحة كالحمى والماء والغضب وغيرها.